Marcos da Costa Gois

MEMORIZAÇÃO
PARA APRENDER IDIOMAS

- Focado 100% no idioma inglês
- Memorize palavras e frases rapidamente
- Ideal para aprender em pouco tempo
- Aprendizado 100% mais rápido
- Método testado em mais de 13 mil alunos

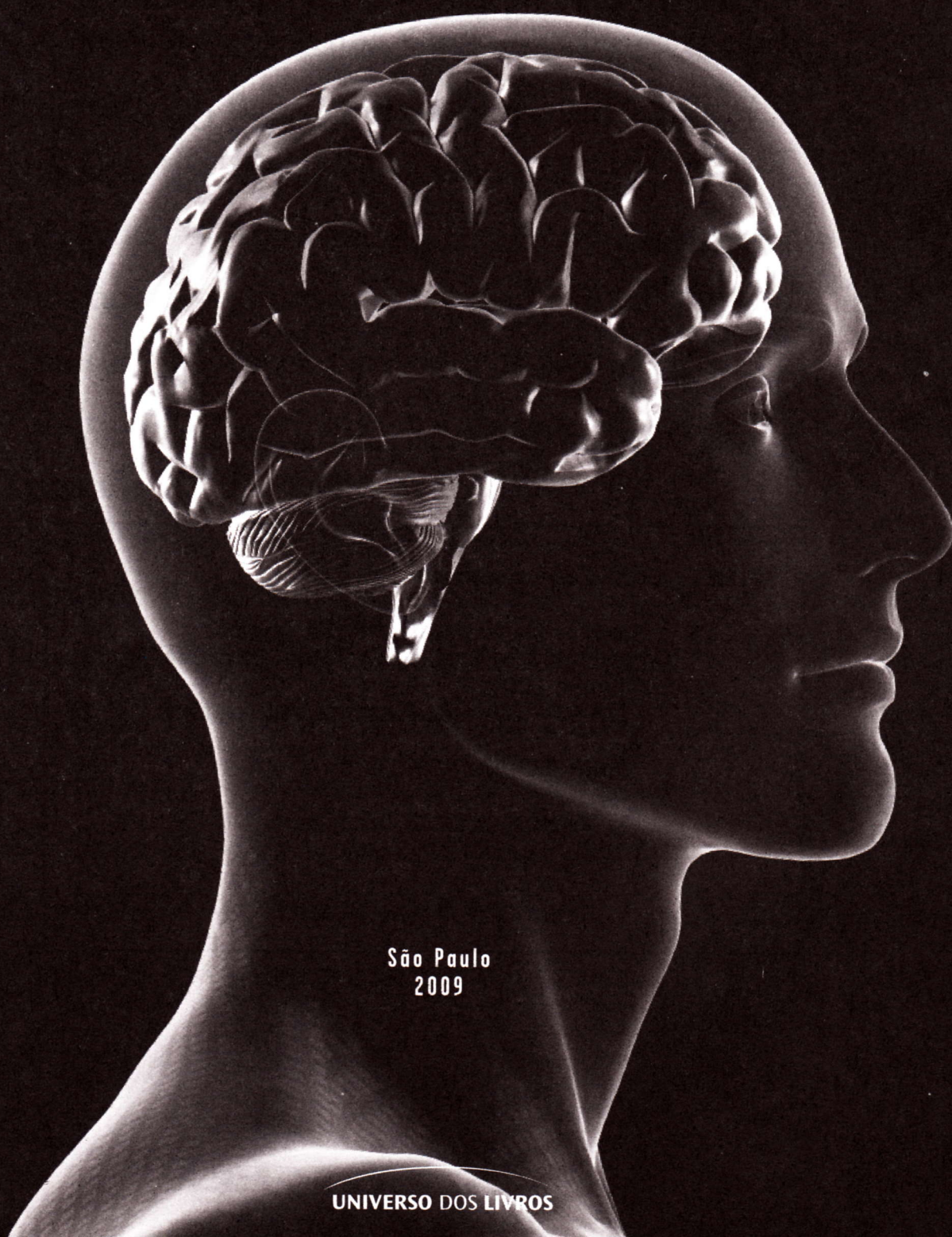
E muito mais...

UNIVERSO DOS LIVROS

Coleção Memória de Elefante

Marcos da Costa Gois

MEMORIZAÇÃO

PARA APRENDER IDIOMAS

São Paulo
2009

UNIVERSO DOS LIVROS

Diretor Editorial
Luis Matos

Assistência Editorial
Regiane Barboza
Renata Muyagusku

Preparação
Jeferson Ferreira

Revisão
Shirley Figueiredo Ayres

Projeto Gráfico
Fabiana Pedrozo

Diagramação
Rogério Chagas
Stephanie Lin

Capa
Sérgio Bergocce

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

G616m Gois, Marcos da Costa.

Memorização para Aprender Idiomas / Marcos da Costa Gois. - São Paulo: Universo dos Livros, 2009.
128 p. - (Coleção Memória de Elefante)

ISBN: 978-85-7930-028-8

1. Memorização. 2. Idiomas.
I. Título.

CDD 154.1

SUMÁRIO

Introdução

Há tempos, aprender inglês deixou de ser um diferencial e passou a ser uma necessidade. Já estamos cansados de saber que o domínio desta língua universal é uma forma de abrir as portas para o nosso crescimento pessoal e profissional. Atualmente, temos de nos dedicar, com vontade e empenho, ao aperfeiçoamento, tendo a consciência de que, para almejar o sucesso, é necessário preparar-se cada vez mais.

Assim como você pode ser um bom motorista sem saber a diferença entre um motor a diesel e outro à gasolina, muitas pessoas expressam-se bem em português sem saber o que é uma oração subordinada. O mesmo raciocínio pode ser aplicado no aprendizado de uma segunda língua, ou seja, é possível falar uma língua estrangeira sem precisar estudá-la profundamente.

Quando eu tinha 19 anos, estudava e trabalhava com americanos. Embora não houvesse necessidade de falar inglês (pelo contrário, já que eles falavam português, e eu os ajudava com a pronúncia), resolvi aproveitar a oportunidade para aprender, já que não tinha a menor noção do idioma.

Nesse ponto, eu sabia que precisaria superar um problema: algumas pessoas possuem facilidade para idiomas, aprendem rápido, mas esse não era o meu caso.

No entanto, para combater esse problema, nada melhor do que o gosto pelo conhecimento. A leitura diária é um hábito que me acompanha desde os oito anos de idade e dentre os campos do saber que sempre me encantaram estão os que versam sobre técnicas de memorização. Com o tempo, além da mera leitura, fiz minhas próprias descobertas, e as apliquei no aprendizado de línguas.

Este livro foi feito para todos que desejam instruir-se, mas, em especial, para aqueles que sentem grande dificuldade ao aprender um novo idioma. Se você se sente desmotivado, desanimado, crente de que não vai conseguir aprender a falar inglês, encontrou um livro que será uma ferramenta muito útil. Um bom dicionário de inglês-português e português-inglês também será importante nessa jornada. Nossa proposta é servir de apoio para que você consiga, ao utilizar as técnicas de memorização apresentadas, facilitar e tornar mais rápido seu aprendizado. Esse livro pode ser, ainda, um excelente auxílio didático para aqueles que já estão aprendendo inglês.

A técnica a ser ensinada é muito simples, e, nesta introdução, vamos adiantar um pouco os seus fundamentos, para que você possa, depois, concentrar-se em seu desenvolvimento.

O objetivo básico é aumentar a velocidade do aprendizado, planejando e estabelecendo metas específicas, realizáveis mediante atividades diárias. Com tal técnica, é possível economizar muito, uma vez que muitos cursos, além de demorados, acabam pesando no orçamento.

Vamos começar refletindo sobre como aprendemos a falar o português.

Um idioma é um código de comunicação que tem como objetivo representar as coisas que já percebemos. É composto por signos, e seu propósito é transmitir nossa experiência para os outros. A palavra escrita é um signo, a palavra falada é como se fosse outro signo diferente. O cérebro aprende como utilizar cada uma separadamente. Aprendemos primeiro os signos falados e seus significados. O signo que ouvimos é diferente, para o cérebro, quando o falamos.

A criança, quando nasce, já está capacitada a sentir o mundo por meio de seus sentidos: visão, tato, paladar, olfato e audição. Ela percebe o mundo; não há necessidade de nenhum idioma para isso. Aos poucos, ela passa a ouvir e entender a língua, apesar de não ter, ainda, a habilidade de falar desenvolvida. Bem antes de as primeiras palavras serem produzidas, a criança já assimilou muitas informações sobre a língua à sua volta.

Podemos, então, concluir o seguinte: Quando a criança começa a falar, ela já compreende um número bem maior de palavras do que aquelas que consegue pronunciar.

Neste livro, vamos aproveitar esse princípio. Em primeiro lugar, você deve memorizar o significado de um grande número de palavras e expressões.

Sabemos que, em qualquer idioma, cerca de 300 palavras são utilizadas em pelo menos metade de todos os diálogos. Memorizar essas palavras, sem se preocupar com a pronúncia, será, portanto, de grande utilidade.

A diferença é que a criança, a princípio, aprende as palavras que ouve. Como já passamos por todas essas fases de aprendizado para dominarmos a língua portuguesa, o cérebro já criou as conexões utilizadas nessa habilidade de memorização. Vamos, então, aproveitá-las para o aprendizado do novo idioma. Como já sabemos ler, podemos assimilar esses novos significados utilizando a leitura.

Quando crianças, ao desenvolvermos nossa língua materna, só depois de aprender a falar é que fomos para a escola aprender a escrever; e a mesma palavra, quando a lemos, é diferente, para o cérebro, da palavra

ouvida, ou falada. Na escola, já tínhamos aprendido, um conjunto de palavras que ouvíamos e compreendíamos. Essas palavras já eram trabalhadas em nosso pensamento; já refletíamos sobre qual delas usar, e apenas então falávamos.

Assim, podemos dizer que, quanto maior a bagagem acumulada, ou seja, quanto maior o número de palavras que uma criança domina no momento da conversação, maior vantagem ela terá quando for aprender as palavras escritas.

Esse tipo de técnica, que podemos chamar de gradativa, é facilmente verificável: métodos de ensino que, em primeiro lugar, ensinam a criança a ler antes de escrever são mais eficientes do que aqueles que ensinam a ler e escrever, simultaneamente. Então, aprendemos, em primeiro lugar, a ouvir; em seguida, a falar, ler e entender; apenas depois vamos escrever. Quanto maior a bagagem "auditiva", mais fácil será falar; quanto maior a capacidade de ler, mais fácil será escrever corretamente.

A proposta que apresento visa a oferecer, em primeiro lugar, a capacidade de entender um grande número de palavras e expressões. Em segundo lugar, você vai desenvolver a capacidade de pensar, escolher a forma de representar sua ideia, e então falar. Apenas depois de um tempo nos concentraremos na gramática. Assim:

1. Aprendemos a ouvir e entender.
2. Aprendemos a falar pronunciando corretamente.
3. Aprendemos a ler e escrever.

Lembro-me de que, no começo, minha maior dificuldade foi memorizar um número significativo de palavras, expressões e seus significados. Um dos companheiros que citei no início desta introdução mostrou-me uma lista de palavras com as cores, em inglês, e seus significados:

- *White*: branco
- *Gray*: cinza
- *Silver*: prata
- *Black*: preto
- *Red*: vermelho
- *Orange*: laranja
- *Ochre*: ocre
- *Brown*: marrom

- *Yellow*: amarelo
- *Gold*: ouro/dourado
- *Lime*: verde limão
- *Green*: verde
- *Blue*: azul
- *Purple*: roxo
- *Violet*: violeta
- *Magenta*: vinho
- *Pink*: rosa.

Comecei a tentar assimilar essa lista, e, confesso, foi muito difícil. Então, percebi que algumas palavras em inglês eram parecidas com palavras em português, apesar do significado ser totalmente diferente.

Vamos começar por uma bem fácil: *Red*. Não foi necessário um dicionário para associar a palavra *"red"* com rede. Rede é um facilitador, isto é, uma referência para facilitar a memorização.

Agora, lembrando que o cérebro memoriza mais facilmente quando visualizamos mentalmente a ideia, eu imaginei uma rede (por causa de *red*) vermelha. A partir daí, abusei da possibilidade de utilizar imagens; pensei em todo tipo de redes: de vôlei, tênis de mesa, e até de pesca; com uma única condição: todas as minhas redes, de agora em diante, teriam de ser vermelhas. Tal associação provocou uma conexão impressionante em meu cérebro: eu estava aproveitando conhecimentos antigos para gravar os novos.

No caso de algumas palavras, foi muito fácil e evidente; para outras, porém, tive de recorrer a um dicionário da língua portuguesa, para encontrar uma palavra parecida. No final, porém, consegui uma palavra facilitadora em português para cada cor.

Uma consulta ao dicionário me fez perceber que, com um pouco de criatividade, eu poderia encontrar uma palavra facilitadora em português para todas as palavras em inglês, e, com isso, criar uma maneira de alavancar a memorização de vocabulário. Outro exemplo: *gray* é cinza em português. Temos, então: *gray* = cinza. Porém, *gray* também sugere gay. Apesar de *gray* ser diferente de gay, a palavra gay em português me ajudou a nunca esquecer que *gray* é cinza. Imaginei um homossexual todo coberto de cinzas; essa imagem criou rapidamente um novo signo no meu cérebro: o dos gays cinzas, associados a *gray*.

Fiquei entusiasmado com a ideia, pois, pelo menos para mim, era uma criação original (estávamos no inicio de 1980, época em que eu residia em São Paulo, no Bairro Pinheiros, onde trabalhava e estudava com americanos. A presença dos americanos era boa para resolver minhas dúvidas).

Como exercício, tente você mesmo encontrar alguns facilitadores. Essa prática também é ótima para a memorização do vocabulário.

Vamos verificar como ficou nossa primeira lista:

Associação	**Significado em português**	**Palavra em inglês**
Uai ou Vai-te	Branco	*White*
Gay	Cinza	*Gray*
Silva, ou Silver, cavalo do zorro	Prata	*Silver*
Breque	Preto	*Black*
Rede	Vermelho	*Red*
Oram anjos	Laranja	*Orange*
O que?	Ocre	*Ochre*
Brônquios	Marrom	*Brown*
Alô	Amarelo	*Yellow*
Gordo	Ouro	*Gold*
Lima	Verde Limão	*Lime*
Grama	Verde	*Green*
Blusa	Azul	*Blue*
Parque	Roxo	*Purple*
Violeta	Violeta	*Violet*
Nojenta	Vinho	*Magenta*
Pinga	Rosa	*Pink*

Coloquei essas palavras em um cartão, e nem precisei estudar: o esforço de encontrar o facilitador já havia feito com que eu assimilasse o significado das cores.

Consegui uma lista das palavras mais usadas na língua inglesa e comecei a fazer o mesmo. Depois, separei uma relação apenas com frutas e vestuário. Chamei essa técnica de "Método dos Facilitadores".

Naquela época, se eu quisesse praticar meu desempenho, teria de praticar com alguém. Se quisesse assistir a um filme, teria de fazê-lo no cinema.

Hoje, somos expostos a uma quantidade enorme de filmes, e podemos praticar a língua nos mais diversos meios, como a Internet, por exemplo.

A primeira vez que fui ao cinema e prestei atenção na linguagem, percebi que nem sempre as legendas eram fiéis ao filme. Por exemplo:

- *Enventually*: ao contrário do que parece, a palavra não quer dizer eventualmente, mas naturalmente. O facilitador pode ser evento.
- *Soda*: significa refrigerante, e não soda. Eu posso pedir uma "soda", e estar me referindo a coca-cola, ou guaraná. Procure associar soda a refrigerante.
- *The telephone is dead*: significa que o telefone está mudo, e não morto. O facilitador que utilizei foi dedo.

A leitura também me ajudou muito. No começo, é preciso ir devagar, com textos mais simples, dirigidos para crianças ou jovens. Mesmo sendo básicos, eles se mostraram mais eficientes do que muitas apostilas específicas.

Nesta introdução, procurei resumir os princípios da técnica de memorização para que você tenha uma ideia de como ela funciona. O interessante é que podemos aprender dois ou mais idiomas simultaneamente; ao utilizar o conhecimento absorvido de diversas línguas, você acaba encontrando referências mais facilmente, e aprendendo mais rápido.

Capítulo 1

Os facilitadores

Como vimos na Introdução, o método dos facilitadores consiste em encontrar uma referência para facilitar a memorização.

Quando me dediquei a procurar palavras "facilitadoras", percebi que essa tarefa não seria tão simples. Porém, o próprio esforço para encontrar as palavras no dicionário me ajudou a memorizá-las.

Encontrar palavras facilitadoras é uma tarefa que exige muita motivação e criatividade. De início, para a primeira lista com a qual tive contato, a lista de cores, elaborei um cartão, no qual inseri as ditas cores e a tradução delas; no meio, havia um espaço para colocar o facilitador. Isto feito, logo eu tinha cartões para cores, frutas, peças de vestiário e assim por diante.

Resolvi, também, utilizar sons parecidos. Por exemplo, em *white* (branco), em vez de "W" ou "V", usei o "U", e encontrei a expressão caipira "Uai". Imaginei um caipira vestido de branco e escrevi isso no cartão. Também imaginei a expressão "Vai-te".

Para tornar mais ágil a elaboração de facilitadores, aproveitei, ainda, uma lista usada em técnicas de memorização para números. Estabeleci que todas as palavras estariam relacionadas a algum desses sons. Quando não encontrava uma palavra, eu usava a consoante mais parecida, criando uma relação de sons. Por exemplo: "Windows" – o facilitador poderia ser "vindo", "findo" ou ainda "finco", porque F e V são parecidos. Eis os grupos de sons que podemos utilizar:

- S, Z, Ç, C (QUANDO SE PRONUNCIA "Ç"), SS
- T ou D
- N ou NH
- L ou LH
- J ou G (QUANDO SE PRONUNCIA "J"), CH
- Q ou C ("K"), G (COM PRONUNCIA "GUE"), GU, K.
- F ou V
- P ou B

Elaborar a lista foi trabalhoso para alguém que não sabia nem a pronuncia correta das palavras. Porém, superei este obstáculo com estudo. Outra dica importante é o fato de eu ter descoberto, com o tempo, que é mais prático memorizar as palavras em ordem, uma abaixo da outra.

A vantagem deste meu primeiro cartão era que, com as palavras dispostas em três colunas, eu poderia usar as mãos para ocultar uma delas.

Dessa forma, as imagens que criei me permitiam lembrar de qualquer uma das três palavras na horizontal, pois automaticamente as outras palavras vinham à mente.

No entanto, este era apenas o começo. Pensei nos próximos passos: Como poderia desenvolver o domínio do idioma? Qual seria minha meta de desenvolvimento? Em primeiro lugar, para a maior parte das pessoas, o grande problema em realizar esses passos é a falta de interesse, concentração, planejamento e até mesmo disciplina, que realmente fariam com que elas chegassem a algum lugar. Distrações como televisão, vídeos, aparelhos de som, ou mesmo a Internet, podem nos impedir de nos dedicar a outras atividades, atrapalhando demais nosso cotidiano de estudos.

Porém, podemos estabelecer uma meta. Você está disposto a aceitar o desafio de dedicar, diariamente, pelo menos 30 minutos do seu precioso tempo para exercícios de desenvolvimento e aprendizado de inglês?

O leitor poderia objetar, dizendo: "Onde podemos chegar com uma dedicação de 30 minutos diários durante, por exemplo, 15 dias de exercícios?". Como resposta, digo: minha experiência mostrou que o desenvolvimento é contínuo. Por quantos dias você está disposto a se dedicar? Se a sua resposta foi "15 dias", posso afirmar que você poderá aprender nesse tempo no mínimo 300 palavras, ou expressões.

Eu me baseio no fato de que, em trinta minutos, você pode desenvolver a compreensão da primeira lista de palavras; ela lhe confere o domínio do significado de 17 cores. Memorizar 20 palavras com esse método, em 30 minutos, é fácil. Você pode carregar o cartão para todo lugar, e sempre que tiver um momento livre, revisar.

Creio que uma pessoa que tenha conseguido dominar 300 palavras de um idioma em 15 dias, usando 30 minutos por dia, terá feito um grande progresso. No entanto, minha experiência provou que, com 30 minutos diários, você aprenderá muito mais do que isso. Com tempo e estudo, descobri uma lista com as palavras presentes em mais da metade de todas as conversações; as palavras mais comuns, mais usadas, de acordo com estudos acadêmicos de diversas instituições.

Não é mistério algum; todo idioma possui esse conjunto de palavras mais usadas. Depois de inserir tais palavras em cartões, encontrando para elas facilitadores, eu consegui dominá-las em três horas. Em um dia, fiz as associações, encontrando os facilitadores com o auxílio de um

dicionário, e também criei as imagens mentais, que me deram total domínio da lista. Com 30 minutos diários, você vai conseguir muito mais, com a vantagem de poder economizar tempo, pois estará aproveitando todo o meu trabalho, ao ler este livro.

Será que você possui a ousadia e a coragem necessárias para vencer todos os tabus e testemunhos de pessoas que não atingiram o seu objetivo e que, para terem desculpa para sua falta de êxito, preferem acreditar que o método não funciona? Disciplina é a capacidade de transformar motivação em ações.

A presente técnica é boa de diversas formas: ao exercitar o cérebro, ela aumenta a longevidade e previne doenças relacionadas à perda de memória, como o mal de Alzheimer.

Não se trata de tirar um coelho da cartola; não é mágica. Aqui, estamos trabalhando com uma técnica específica de memorização, aplicada, de forma estrita, na assimilação de um idioma. Existem técnicas que nos permitem memorizar exatamente o que está escrito. Há técnicas de memorização para números, nomes de pessoas, idiomas, textos, partituras musicais, fórmulas, e até imagens.

Podemos memorizar repetindo o conteúdo exigido, até ele ser decorado, ou usando associações das mais variadas, com o auxílio, ou não, de tabelas mentais, também conhecidas como mapas mentais. Tais mapas/tabelas são muito importantes para a revisão do conteúdo, pois não há a necessidade da presença do material em que as informações foram reproduzidas.

Capítulo 2

Bases teóricas da técnica

O cérebro memoriza a informação que ele "sente". Por exemplo, sentir é ver, ouvir, cheirar, saborear; pelo tato, ou pela lembrança, estabelecer se algo é quente ou frio. Sempre memorizamos informação nova comparando e estabelecendo relações com coisas antigas.

O russo Pavlov mostrou que o cérebro, como o resto do nosso organismo, possui reflexos. A um desses reflexos ele denominou reflexo corrente. Você sabe o que é um reflexo corrente? Vejamos um exemplo: ao tocar inadvertidamente num local quente, sua mão se retrai instantânea e abruptamente, sem que sua vontade tenha tido oportunidade de intervir no comando do gesto. O reflexo é, portanto, uma reação motora (de movimento) a uma influência sensitiva (de sensação). A sensação de picada provoca movimento de recuo por parte do membro picado. Esses reflexos explicam-se por ligações diretas realizadas por fibras nervosas, localizadas entre zonas sensíveis e os músculos motores.

Há uma pesquisa de Pavlov que, nesse sentido, serve como bom exemplo. Certa vez, o estudioso introduziu na goela de um cão uma fístula, colocada no orifício do canal das glândulas salivares, de maneira a poder medir a produção de saliva. Nos dias seguintes, ele dava um assobio, e após alguns instantes, dava um pedaço de carne ao cão, o que provocava no animal salivação. Após 15 dias de repetição desse ato, assobiou, e não deu a carne; porém a saliva produziu-se igualmente. Ou seja, era como se o assobio tivesse se tornado, para cão, o excitante da produção de saliva. Dizemos que o assobio transformou-se em um "excitante condicionador", e a produção de saliva, um "reflexo condicionado" pelo assobio. Esse reflexo foi adquirido, não era inato. Pavlov multiplicou experiências desse gênero e constatou que os reflexos condicionados são muito fáceis de estabelecer no homem.

Na memorização, ocorre a mesma coisa; ao observarmos as três palavras num texto, a primeira coisa que fazemos é pensar na imagem que criamos e, imediatamente, na tradução associada ao facilitador, o que lhe proporcionará a lembrança da palavra em inglês.

O que determina a fluência em qualquer idioma é a rapidez de acesso ao vocabulário, e não o seu tamanho. Essa atitude é o "excitante condicionador"; imediatamente o pensamento responde a um reflexo condicionado.

Há mais bases científicas que corroboram a memorização, como, por exemplo, o fato de a simples aplicação dessa técnica ser um excelente exercício mental. As células cerebrais não se regeneram. Toda nossa mas-

sa cerebral já está desenvolvida quando nascemos e, a partir dos 20 anos de idade, as conexões entre os neurônios começam a atrofiar. Aos trinta anos, as primeiras células começam a se perder. Atividades cerebrais, porém, são capazes de completar as conexões e as fibras nervosas, ou mesmo de estimular novas conexões entre os neurônios. A velocidade com que o cérebro se atrofia se reduz sensivelmente, e muitas doenças características da idade avançada são evitadas.

Primeiras dicas

Quando for tecer associações, crie uma imagem bem nítida em sua mente, e depois use as seguintes alavancas: transformar, redimensionar, movimentar e multiplicar.

Para ilustrar o método, vamos a minha história. No princípio, tive grande dificuldade em inventar imagens. Criar a imagem para a descrição de um texto era fácil, me ajudou muito, mas eu tinha a tendência de apenas "ouvir" mentalmente as palavras. Por exemplo, *door* (porta) = dor. Eu me imaginava batendo o pé na porta e sentindo dor. Essa imagem era forte e fácil de fixar. Porém, nas minhas primeiras listas de vocábulos em inglês, acabava passando por muitas palavras rapidamente, apenas ouvindo-os mentalmente, sem criar imagem nenhuma. Então, procurei aplicar um método para cada associação, para não correr o risco de, na hora da revisão, ter de imaginar de novo.

Foi nesse momento que criei o que chamo de alavancas de associação. Uma delas é a alavanca de movimentação: eu fazia a imagem se movimentar. Com essa atitude, eu me obrigava a criar imagens fortes.

A outra chamo de alavanca de transformação. Com ela, procuro, criativamente, transformar as imagens. Um bom exemplo seria: *apple* (maçã) = "a pé". Para memorizar, imagino meus pés na forma de uma maçã.

Também procuro ativar todos os sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato), reproduzindo mentalmente as sensações sugeridas pela imagem. Se fizer uma boa associação, a imagem fica registrada na mente, e a tradução da palavra, do inglês para o português, torna-se automática, processada pelo inconsciente.

O cérebro funciona como um computador, no qual a mente consciente é o operador, e a mente subconsciente, o computador. O com-

putador subconsciente trabalha melhor sem a interferência da mente consciente, por não ter de se preocupar com os resultados, nem com os "afazeres" conscientes.

Realizamos várias ações coordenadas pelo cérebro sem percebermos; andar, por exemplo, é uma delas. Outro exemplo: quando aprendemos a dirigir um carro, temos grande dificuldade e precisamos prestar muita atenção em cada mínima coisa que vamos fazer. Aos poucos, o cérebro vai assumindo as funções, e chegamos a um momento no qual esquecemos onde estacionamos o veículo!

Toda habilidade exige, a princípio, muita dedicação; após a repetição, o cérebro assume o controle, e podemos realizar outras atividades simultaneamente. Nossa mente trabalha de forma virtual, pois ela estabelece desejos e ambições, que, na verdade, acabam se transformando em metas. A fome estabelece a necessidade de buscarmos alimento para nos satisfazer. A paixão nos põe centrados em uma série de ações que têm como objetivo conquistar a pessoa amada. Você já perdeu o sono por causa de um desejo ou paixão? Temos ciúmes e sofremos horrores até conquistarmos nosso objetivo. O cérebro é a fonte dessas emoções e sentimentos que nos empurram para a vida, por isso qualquer meta ou objetivo deve ser baseado em uma paixão.

Se você deseja falar inglês, deve agir com paixão, desejo e ambição, do mesmo modo que desejamos comprar um carro, conquistar uma pessoa, ou atingirmos um determinado objetivo. Se o cérebro não se focar nessas emoções, dificilmente você alcançará seus objetivos. Nossa mente possui uma capacidade incrível de nos dar respostas, porém elas nos chegam de muitas maneiras. Nem todas as pessoas conseguem tirar proveito dessa capacidade do cérebro: Isaac Newton sonhou com uma maçã caindo em sua cabeça, e, com isso, o cérebro lhe deu a solução para um grande problema.

A essa faculdade podemos dar o nome que quisermos; alguns chamam de arte, inspiração, ou mesmo revelação divina. Porém, é nosso cérebro a fonte da resposta para todos os nossos problemas.

O computador subconsciente é conscientemente programado de três formas:

1. Prática;
2. Imaginação;
3. Autossugestão.

O relaxamento torna o computador subconsciente mais receptivo à programação: aumenta seu poder de memorização, percepção, concentração e habilidade para aprender. Dominar vários idiomas são processos subconscientes, pois o significado último das coisas está alojado nos bancos de memória da mente. Trazer esse significado ao consciente constitui um processo de habilidade.

A percepção pela visão é um processo mental que pode ser apreendido. Podemos aumentar a velocidade de percepção, tornando a compreensão consciente mais intensa, aumentando a concentração, o volume de retenção e a habilidade de memorização por meio de exercícios. Num mundo em que todos querem resultados a qualquer preço, é preciso saber que existem resultados burros e resultados inteligentes. A arte e a técnica de produzir estes últimos são o que faz a diferença.

Richard Bandler e John Grinder, nos anos 1970, utilizaram seus conhecimentos sobre a estrutura da linguagem, associando a ciência da informação e da computação à linguística, dando origem, assim, a uma nova perspectiva psicológica. Estudaram o comportamento de pessoas que demonstravam eficiência de desempenho e que alcançaram posições de excelência em suas vidas. Essas observações, baseadas na modelagem de estratégias, resultaram na criação de técnicas que tornaram possíveis, a qualquer indivíduo, alcançar estes objetivos. Pessoas que desejam crescimento pessoal, profissionais de saúde, educação, recursos humanos, vendas, executivos; enfim, todos os que pretendem aperfeiçoar o que já sabem e aprender aquilo que ainda não sabem podem fazer uso dessas técnicas.

Você vai descobrir como criamos a realidade por meio da percepção, identificar os mecanismos internos que geram nossos problemas, utilizar a verdadeira linguagem da mente, superar bloqueios e curar fobias. Despertar os tesouros da mente inconsciente te ajudará a perceber como o sucesso deixa de ser algo do qual apenas ouvimos falar para algo que sentimos a cada passo, a cada dia.

É muito importante você acreditar, sem sombra de dúvidas, que o método é válido e que, com um pouco de disciplina e esforço, você vai conseguir, em breve, dominar o inglês; querer é poder, acreditar é poder. A dúvida fará a estrutura inconsciente de seu cérebro se programar para o fracasso.

Capítulo 3

As palavras mais usadas

Antes de continuarmos a estudar as técnicas de memorização, vamos conhecer as 100 palavras mais usadas na língua inglesa. Elas estão classificadas por ordem de importância. As primeiras 25 formam 33% de qualquer matéria impressa em inglês. As primeiras 100 formam aproximadamente metade de qualquer matéria impressa. Nos próximos capítulos, vamos dispor 300 palavras, em ordem alfabética. Estudando-as, você terá um atalho mais rápido para assimilar o inglês. Porém, lembre-se: é possível usar os mesmos procedimentos para aprender francês, ou qualquer outro idioma.

A ordem de apresentação será a seguinte: a primeira palavra será em inglês, seguida de uma referência para pronúncia e, depois, da tradução. Por último vem a palavra facilitadora; repare que essa normalmente é a que mais se aproxima, em português, do som do vocábulo em inglês.

Você deve criar uma imagem mental com as duas e, com isso, desenvolver o reflexo condicionado de responder automaticamente o significado da palavra em inglês. Como exemplo, imagine alguém com a seguinte associação "de = O, A, Os, As". Sempre que pensar em O, A, Os, As, pense em "de" – para levá-lo a lembrar que, em inglês, "O, A, Os, As" é *The*. Agora, imagine "fé" com "de, do, dos", e crie uma imagem que faça com que, sempre que pensar em fé, lhe venha à mente: de, do, dos. Isso porque "de, do, e dos" é *of* em inglês; a palavra fé tem o objetivo de sugerir esta ideia.

Podemos trabalhar com um grupo de cada vez. Podemos, também, classificar esses grupos, como, por exemplo: lista com cores, frutas, peças de vestuário, bebidas, alimentos, material escolar, e assim por diante. Cada relação de palavras constrói em sua mente associações automáticas; no começo, de maneira tímida, porque seu cérebro não está acostumado, e sua mente estará cheia de dúvidas sobre o método. Com disciplina e determinação, porém, você deve insistir e, aos poucos, as associações serão cada vez mais automáticas; muitas vezes você vai criar imagens associadas para outras coisas. Uma pessoa lhe será apresentada como João, e você se verá imaginando essa pessoa associada a chão; Pedro com pedra, e assim por diante. Iniciado o aprendizado, o cérebro realiza adaptações milagrosas.

Se preferir utilizar outro facilitador, não tem problema, fique à vontade; utilize a referência que achar mais fácil de associar. Um dicionário pode ser muito útil para encontrar facilitadores.

Vamos, agora, conhecer as 100 palavras mais usadas na língua inglesa, em sua ordem de frequência. A palavra em inglês está em itálico; entre parênteses, a pronúncia; em seguida, vem a tradução. Finalmente, minhas sugestões de facilitadores estão entre aspas:

1. *The* (dez): o, a, os, as ➔ "dê, dar".
2. *Of* (of): de, do, dos ➔ "fé, ovo".
3. *And* (end): e ➔ "anda".
4. *A* (ei): um, uma ➔ "Eia!".
5. *To* (tu): para ➔ "tatu".
6. *In* (in): em, dentro de ➔ "hino".
7. *Is* (iz): é ou está ➔ "giz".
8. *You* (yu): você ➔ "iô-iô".
9. *That* (dzat): aquele, aquela ➔ "data".
10. *It* (it): isto, isso ➔ "tia".
11. *He* (hi): ele ➔ "ri".
12. *Was* (woz): era ➔ "noz, voz".
13. *For* (for): para ➔ "forra".
14. *On* (on): em cima de ou sobre ➔ "onça".
15. *Are* (ar): são ➔ "ar".
16. *As* (ez): como ➔ "ex".
17. *With* (widsin): com ➔ "diz sim".
18. *His* (hiz): dele ➔ giz.
19. *They* (dzey): eles ➔ "dei (de dar)".
20. *I* (ay): eu ➔ "aí".
21. *At* (et) : no, na ➔ "ET (extraterrestre)".
22. *Be* (bi): ser ➔ "pia".
23. *This* (dsis): isto ➔ "diz".
24. *Have* (hev): ter ➔ "Eva".
25. *From* (from): de ➔ "fronha".
26. *Or* (or): ou ➔ "ora (de orar), hora".
27. *One* (uan): um ➔ "ano".
28. *Had* (hed): tinha ➔ "edifício".
29. *By* (bay): por, pelo ➔ "bebê".
30. *Word* (word): palavra ➔ "ordem".
31. *But* (bat): mas ➔ "bata (vestuário ou verbo)".
32. *Not* (nat): não ➔ "nata".

33. *What* (wat): o que ➔ "late".
34. *All* (ol): todos ➔ "óleo".
35. *Were* (wer): eram ➔ "ver".
36. *We* (wi): nós ➔ "vi".
37. *When* (wen): quando ➔ "vem".
38. *Your* (yor): seu ➔ "melhor".
39. *Can* (ken): pode ➔ "quente".
40. *Said* (sed): disse ➔ "sede".
41. *There* (dzer): ali ➔ "dizer".
42. *Use* (yuz): use, usar ➔ "luz".
43. *An* (em): um/ uma (antes da vogal) ➔ "Hein?".
44. *Each* (itch): cada ➔ "atchin".
45. *Which* (witch): qual ➔ "boliche".
46. *She* (xi ou shi): ela ➔ "xixi".
47. *Do* (du): fazer (usado com: eles, elas, você, nós) ➔ "duro".
48. *How* (haw) : como ➔ "Au! Au!".
49. *Their* (dzeyr): deles delas ➔ "dizer".
50. *If* (if): se ➔ "bife"
51. *Will* (wil): vai ➔ "Viu?"
52. *Up* (ap): para cima, em cima ➔ "a pé"
53. *Other* (ather): outro ➔ "aterra".
54. *About* (ebaut): sobre ➔ "boate".
55. *Out* (aut): fora ➔ "alto".
56. *Many* (meni): muito, muitos ➔ "meninos".
57. *Then* (then): então ➔ "trem".
58. *Them* (dzem): eles ➔ "dizem".
59. *These* (dziz): esses, essas ➔ giz.
60. *So* (so): então ➔ "sopa".
61. *Some* (sam): alguns, algumas ➔ "são (de sanidade)".
62. *Her* (her): dela ➔ Erra, terra.
63. *Would* (wud): iria ➔ "dia".
64. *Make* (meik): fazer ➔ "meigo".
65. *Like* (layk): gostar, semelhante ➔ "late".
66. *Him* (him): é ele ➔ "hino, hímen".
67. *Into* (intu): para dentro ➔ "tubo".
68. *Time* (taym): tempo ➔ "time".
69. *Has* (hez): ter (usado para ele/ela) ➔ "ex".

70. *Look* (luk): olhe, olhar, veja → "louco".
71. *Two* (tu): dois → "tatu".
72. *More* (mor): mais → "amora/amor"
73. *Write* (rayt): escrever → "rato"
74. *Go* (go): vai → "gol"
75. *See* (si): ver, veja → "cio"
76. *Number* (namber): número → "lamber"
77. *No* (no): não → "não"
78. *Way* (wey): caminho → "rei, lei"
79. *Could* (cud): poderia → "cubo"
80. *People* (pipl): gente, pessoas → "pipi"
81. *My* (mai): meu → "maiô"
82. *Than* (dsen): mais do que → "dizem"
83. *First* (ferst): primeiro → "festa"
84. *Water* (woter): água → "vote"
85. *Been* (bin): sendo → "bingo"
86. *Call* (kol): chamar → "cal"
87. *Who* (hu): quem → "rua"
88. *Oil* (oyl): óleo, petróleo → "óleo"
89. *Its* (its): dele (usado para algo ou animal) → "Diz (dizer)"
90. *Now* (naw): agora → "nau"
91. *Find* (faynd): achar → "fã"
92. *Long* (long): longo → "longo"
93. *Down* (daun): para baixo → "dão"
94. *Day* (dey): dia → "dei (dar)"
95. *Did* (did): fez → "Didi (dos Trapalhões)"
96. *Get* (get): pegar → "gato"
97. *Come* (cam): vir → "cão"
98. *Made* (meyd): feito, fez → "medo"
99. *May* (mey): maio, ou poderia → "meia"
100. *Part* (part): parte → "parte"

Lembre-se de que o facilitador é apenas um lembrete da palavra em inglês. Por exemplo, se eu imaginei um gato pegando alguma coisa, é porque pegar em inglês seria *get*. Se preferir, fique a vontade para escolher outras palavras como facilitadoras, caso sua criatividade encontre uma mais apropriada.

Quando comecei a fazer isso, fiquei incomodado, pois as palavras mais usadas precisavam de um exemplo dentro de uma frase. Porém, antes de trabalhar com frases percebi que seria mais eficiente dominar o significado de umas 300 palavras isoladamente – lembrando que estas 300 palavras representam 60% das conversações, e isso em qualquer idioma. Podemos, assim, memorizar listas específicas, como vestuário, frutas, família, entre outros. Fazemos isso preparando cartões, da mesma maneira que fizemos com as cores. Eu comecei por frutas, e, quando questionei os americanos, fiquei surpreso com a quantidade de frutas a decorar. Fiz uma lista com todas e as memorizei rapidamente, criando imagens.

Fiz, também, uma lista de peças de vestuário, dias da semana, material escolar, alimentação, pessoas da família, e assim por diante. Se quiser, você pode fazer o mesmo, usando um dicionário. Lembre-se, no entanto, de que, na época em que fiz esse trabalho, ainda não havia as facilidades da Internet.

CAPÍTULO 4

Alimentação, respiração e relaxamento

Higiene mental

Antes de passarmos aos exercícios de memorização, seria bom avaliarmos três coisas que podem ser fundamentais no desenvolvimento intelectual: alimentação, respiração e relaxamento. Como assegurar ao cérebro condições de funcionamento favoráveis para dar suporte a nossa atividade?

Nosso cérebro recebe uma quantidade considerável de sangue: cerca de 2.000 a 2.200 litros em 24 horas. Isso representa cerca de 400 vezes o volume total de sangue em nosso corpo. O sangue, como se sabe, necessita de oxigênio. Para facilitar seu trabalho intelectual e, principalmente, para que sua memória funcione bem, é necessário assegurar ao sangue oxigenação suficiente. Portanto, durante o estudo, procure respirar mais lenta e profundamente.

A postura também é muito importante. Ao sentar, certifique-se de que seu quadril esteja totalmente encostado no assento. Nunca trabalhe ou estude com as pernas cruzadas, pois isso reduz a circulação sanguínea e, consequentemente, a oxigenação do cérebro.

Outro ponto importante é a questão da hidratação. A maioria das pessoas não toma a quantidade de água suficiente para aguentar a labuta diária, e acaba sofrendo os efeitos da desidratação, um problema difícil de diagnosticar. A água é importante para a pele e, principalmente, para o bom funcionamento do cérebro. A ansiedade provocada pela pouca ingestão de água pode atrapalhar a capacidade de concentração de um indivíduo. Devemos beber, diariamente, pelo menos dois litros de água e evitar refrigerantes e cafés com muito açúcar. Eu, por exemplo, coloco na porta da geladeira quatro garrafas de meio litro de água, e as vou tomando durante o dia. Pode ter certeza de que fazer isso vai ajudá-lo a se concentrar e a ter um melhor desempenho mental. Não venha com a desculpa de que não gosta de beber água, pois ela é fundamental para o desenvolvimento de nossa inteligência.

> Beber dois litros de água por dia pode melhorar sua compreensão das coisas do mundo, pois incrementa nossa capacidade de concentração. Assegure-se, assim, de que esteja dando a seu cérebro uma oxigenação e hidratação suficientes.

Ter uma noite de sono calma e tranquila é outro ponto essencial. Cada pessoa precisa de uma dada quantidade de horas dormidas; alguns, por causa do tipo de alimentação, requerem menos tempo de sono. Mesmo assim, o mais importante é dormir, sempre, no mesmo horário. Pessoas que variam muito o horário de descanso acabam por prejudicar a capacidade de assimilação cerebral em relação aos dias nos quais houve mudança de ritmo. Portanto:

Durma o tempo que considerar suficiente e sempre no mesmo horário.

O ÁLCOOL E O TABACO

Quanto ao tabaco, sempre me fazem a pergunta: ele é prejudicial ao estudo? A resposta varia, óbvio, de acordo com cada indivíduo. É evidente que o fumante que saiba se servir de técnicas de estudo conseguirá, aparentemente, assimilar conteúdo de uma melhor maneira, em comparação com um não fumante que não treina corretamente. Porém, se você tecer comparações entre indivíduos igualmente treinados, fumantes e não fumantes, verifica-se uma influência nefasta do tabaco sobre a memória. O fumante tem, por vezes, a impressão de que o cigarro o ajuda a se concentrar e a raciocinar. Isso pode ser verdadeiro durante alguns instantes, mas, a longo prazo, pesquisas levam a crer que o tabaco prejudica a leitura.

Além do cigarro, aviso: desconfie do álcool. É indiscutível que a absorção de álcool de maneira regular conduz ao enfraquecimento da memória e à dificuldade de manter a concentração. Mesmo sob uma ligeira influência de álcool, ocasional, a concentração na leitura e a assimilação do conteúdo tornam-se prejudicadas. É necessário evitar qualquer absorção de álcool, mesmo que em pequena quantidade (vinho, cerveja), especialmente quando se pretende estudar, frequentar cursos ou assistir a conferências.

O QUE ALIMENTA O CÉREBRO?

A atividade cerebral é acompanhada de mudanças e transformações químicas. Devemos entender, porém, que as substâncias que satisfazem

às necessidades dos músculos não são as mesmas que satisfazem às do cérebro. Numerosas experiências já estabeleceram que as células nervosas e cerebrais possuem necessidade de cálcio. O empobrecimento excessivo em cálcio provoca perturbações que vão do simples nervosismo à insônia e às câibras. Por esse motivo, alguns sedativos têm como base o cálcio. Por outro lado, constatou-se que a atividade psíquica é acompanhada pela perda de ácido fosfórico e de sais de cálcio na urina. É necessário compensar essas perdas de fósforo e de cálcio, de preferência por meio da alimentação: laticínios (queijo, ovos e leite), gérmen de trigo, amêndoas, nozes e avelãs devolvem ao organismo um bom equilíbrio de fósforo e cálcio.

Outro elemento importante para o bom funcionamento do cérebro, e que possibilita uma maior capacidade de concentração, é o magnésio. Podemos encontrá-lo no pão integral, no gérmen de trigo, no chocolate, nos legumes verdes, e em algumas águas minerais. Barras de chocolate podem fazer milagres em uma pessoa desanimada, bem como um belo copo d'água.

Relaxamento

Apenas uma boa alimentação não é suficiente para garantir um bom desempenho mental. É fundamental administrar a ansiedade tóxica. A maioria das pessoas não percebe que, muitas vezes, nem sequer respira adequadamente. A melhor respiração, evidentemente, é a que exige esforço abdominal, por isso, evite cruzar as pernas em momentos de reflexão: isso pode interferir na plena circulação sanguínea.

Diariamente, exercite algum tipo de programação mental, pois tal atividade poderá proporcionar momentos de inspiração, bem como livrá-lo da ansiedade. A programação é capaz de desenvolver um poder de concentração que nos possibilita aperfeiçoar nossas atividades mentais. Nos passos seguintes, ensino um exercício fácil:

1. Escolha uma boa música, que desperte em você sentimentos e lembranças agradáveis. Evite canções que lembrem tristeza ou saudade. Escolha, também, alguma situação pela qual você já passou que seja alegre e motivadora. Por exemplo, a lembrança de um passeio no campo ou numa praia.

2. Sente-se. A coluna vertebral deve permanecer reta, quadril totalmente acoplado ao encosto da cadeira, joelhos levemente entreabertos, braços e mãos sobre as pernas. Os olhos devem ficar fechados. Inspire profundamente, segure um pouco, e depois expire; a princípio pense em cada parte de seu corpo, imaginando e procurando relaxá-la. Comece pelos pés, e suba, devagar, até o couro cabeludo. Procure se manter concentrado na postura e na respiração, relaxando cada parte do corpo.

3. Imagine-se revivendo a situação que escolheu previamente. Procure trazer para o momento presente as sensações e emoções que sentiu ao passear na praia, por exemplo. Lembre-se dos aromas, das sensações na pele, dos sons.

4. Isso deve fazê-lo sentir-se alegre. Então, imagine-se realizando algo no futuro. Algo que seja difícil.

5. Neste momento, é importante que a situação desenrole-se da maneira ideal. Não se lembre de problemas e limitações, pois o objetivo deste exercício é, exatamente, eliminar tais dificuldades. Imagine-se associando o facilitador das palavras inglesa com a tradução. O cérebro não diferencia fantasia de realidade. Qualquer coisa que você imaginar neste momento será mais fácil de realizar. Imagine-se vendo seu nome numa lista de aprovados em um concurso, por exemplo. Quanto mais completa a imagem, com aromas, e cores, mais eficiente será a programação mental.

6. Quando a seleção de músicas indicar que o tempo estipulado terminou, levante-se e faça alguma coisa que aprecie muito, como cantar, comer um doce que gosta, assistir a um filme, ou seja, dê a si mesmo um prêmio que o deixe ainda mais feliz.

Faça, diariamente, esse exercício, por quinze minutos, sempre que se sentir ansioso. Fuja da angústia, da tristeza e das lembranças dolorosas; tais sentimentos são verdadeiros vampiros da nossa alma.

Uma prática que me proporcionou grande motivação para o estudo foi, durante o relaxamento, me imaginar conversando, em inglês, com meus companheiros americanos. Essa imagem durante o relaxamento serviu, para mim, como uma verdadeira programação mental.

Relaxar é fundamental para termos concentração.

O TEMPO E O FUNCIONAMENTO DA MEMÓRIA

Falta-lhe tempo para estudar? Se a resposta for positiva, elimine alguma coisa, porque pincel sujo não cumpre seu propósito. Você é ambicioso e deseja compreender todas as novas realidades do mundo informatizado? Você está devidamente motivado? Se as respostas forem negativas, observe tudo o que está deixando de conquistar por falta de conhecer, por exemplo, um novo idioma.

Você gostaria de ter mais tempo para descansar e se divertir? Por incrível que pareça, as pessoas com maiores habilidades mentais estudam menos e aprendem mais, sobrando mais tempo para a família e para o lazer.

Não importa a idade: sempre é possível dispor de uma memória flexível e fiel, aumentando seu valor pessoal. Lembre-se: quanto mais utilizar a memória, mais fiel ela lhe será. Aprender um novo idioma vai ensiná-lo a aplicar as mesmas ferramentas de memorização em outras áreas de estudo.

Para tirarmos partido da nossa memória, não é inútil conhecer alguns princípios essenciais do funcionamento do cérebro, bem como sua estrutura.

De fato, sabe-se, hoje, que lembranças ficam gravadas na memória praticamente por toda a vida. Informações não são destruídas. O que nos falta é capacidade para reencontrá-las. O cérebro humano possui cerca de 10 bilhões de neurônios, que são as células nervosas do nosso organismo. Elas apresentam grande complexidade e intrincada estrutura funcional. O contato que ocorre entre dois neurônios é chamado de sinapse.

Dendritos são as ramificações dos neurônios, semelhantes a galhos, e podem receber e transmitir informações de um neurônio ao outro. Para que as informações movimentem-se, existem os axônios, que servem como "cabos elétricos". Esses "cabos" são cobertos por uma substância chamada de mielina, que serve para isolar a informação, a fim de tornar mais eficiente a transmissão.

A regra é cada neurônio possuir um axônio e vários dendritos. O axônio liga-se ao dendrito de outro neurônio. Da mesma forma, os vários dendritos de um neurônio conectam-se com axônios de outros neurônios. O conjunto forma uma extraordinária rede (a rede neural), capaz de armazenar, transmitir e associar informações e conhecimento.

Quanto maior essa rede, mais eficiente é seu cérebro. A boa notícia é que existem exercícios que a ampliam sensivelmente; são esses os exercícios que você vai fazer diariamente.

O cérebro funciona como qualquer órgão do nosso corpo e, para exercer sua função corretamente, é bom assegurar-lhe certa higiene. É necessário também mantê-lo em atividade, se não quisermos deixá-lo "enferrujar". Este é, precisamente, o objetivo deste trabalho.

Assim como a ginástica do corpo desenvolve e fortifica os músculos, os exercícios mentais deste livro desenvolverão e fortificarão a sua memória. Porém, para trabalhar um músculo é importante aplicar determinados métodos, que farão com que seu esforço tenha um resultado máximo, com um mínimo de energia gasta.

Aplique as técnicas que iremos ensinar e conseguirá dominar o suficiente da língua inglesa para compreender e ser compreendido. Resumimos tudo na fórmula seguinte:

Boas Técnicas + Exercícios = Boa Memória

CAPÍTULO 5

O processo normal de memorização

Para melhor aproveitar este capítulo, o leitor deve considerar a revolução provocada pelo lançamento, em 1983, pela empresa americana Apple, do computador pessoal com mouse, evolução que teve seguimento com os *games* e com a Internet.

Esse tipo de tecnologia tem desenvolvido habilidades inacreditáveis, como leitura mais rápida, memória ampliada, criatividade e velocidade de pensamento, a ponto de não conseguirmos medir e acompanhar essas mudanças. Crianças passaram a ser consideradas hiperativas, quando, na verdade, apenas não se adaptam a um sistema de ensino que não acompanha as mudanças do nosso tempo.

Dessa forma, se o mais importante, para as técnicas de memorização, é ter a disciplina de, diariamente, fazer alguma coisa relacionada a sua meta, a Internet pode ser uma ferramenta fantástica no aprendizado de idiomas, ao, por exemplo, nos ajudar a construir associações entre palavras e facilitadores. Faça o computador ser seu aliado.

A seguir, apresento uma lista de frutas, para você ir praticando. Fique à vontade para criar seus próprios facilitadores:

Citrus fruit **(frutas cítricas) – "cítricas frutas":**

- *Grapefruit* (toranja) – "gripe fruta".
- *Kumquat* (laranjinhas japonesas) – "um quati".
- *Key Lime* (nosso limão) – "que lime".
- *Lemon* (tipo de limão amarelo) – "limão, lê a mão".
- *Rangpur Lime* (limão vermelho) – "rango purê lê mão".
- *Murcott* (mexerica morgot) – "muro cota".
- *Ugli fruit* (mexerica ponkan) – "iglu fruta".
- *Tangerine* (mexerica) – "tangerina".
- *Orange* (laranja) – "oram anjos".
- *Berries* (frutinhas, como amora e morango) – "barros, berre":
- *Blackberry* (framboesa preta) – "breque barro".
- *Blueberry* (framboesa) – "blusa barro".
- *Grapes* (uvas) – "gripe".
- *Kiwi fruit* (kiwi) – "kiwi".
- *Strawberry* (morangos) – "estrada barro".
- *Rapberry* (amora) – "rap (música) barro".
- *Stone Fruit* (frutas com caroço) – "tome".
- *Cherries* (cerejas) – "que ri".

- *Plums* (ameixas) – “plumas”.
- *Apricots* (damascos) – “tricô”.
- *Nectarines* (nectarinas) – “néctar”.
- *Peaches* (pêssegos) – “peixes”.

***Tropical Fruit* (frutas tropicais):**
- *Yellow Cavendish banana* (banana nanica) – “alô cavem discos banana”.
- *Burro Bananas* (banana-prata) – “burro banana”.
- *Manzano bananas* (banana-maçã) – “cinza no mano banana”.
- *Plantain* (banana-da-terra) – “planta”.
- *Star Fruit* (carambola) – “estrela fruta”.
- *Pomegranade* (romã) – “põe a granada”.
- *Coconut* (coco) – “coco nu”.
- *Fig* (figos) – “figo”.
- *Green Papaya* (mamão comum) – “grama papai”.
- *Papaya* (papaia) – “papai”.
- *Mango* (manga) – “manga macho”
- *Persimmon* (caqui) – “pérsia”.
- *Pineapple* (abacaxi) – “pino no pé”.

***Exotic Tropical Fruit* (frutas tropicais exóticas):**
- *Cashew* (cajú) – “caixa”.
- *Guava* (goiaba) – “cava”.
- *Jackfruit* (jaca) – “jaca fruta”.
- *Passion Fruit* (maracujá) – “passos fruta”.
- *Tamarind* (tamarindo) – “tamarindo”.
- *Melon* (melão) – “melão”.
- *Casaba Melon* (tipo de melão com casca amarelo-canário) – “casa aba melão”.
- *Cantaloupe* (outra variedade de melão) – “canta lupa”.
- *Watermelon* (melancia) – “vai ter melão”.
- *Pome Fruit* (maçãs) – “pomo”:
- *Apple* (maçã) – “a pé”.
- *Pear* (pêra) – “apear”.
- *Quince* (marmelo) – “quinze”.

***Dried fruit* (frutas secas) – "dietas frutas":**

- *Currants* (passas de uva, bem pequenas e doces) – "curral".
- *Raisins* (passas comuns) – "raízes".
- *Golden raisins* (passas claras) – "gordas raízes"
- *Prunes* (ameixas pretas secas) – "purês".
- *Dried Bananas* (banana-passa) – "dietas".

Preserves, Fruit Butter and Candied Fruit (conservas, geleias e frutas cristalizadas) – "reservas, abutre e cão dieta":

- *Jam* (geleia, concentrado de fruta e açúcar) – "janeiro".
- *Jelly* (o mesmo que "*jam*", porém firme o suficiente para manter a forma quando desenformada) – "gela".
- *Membrillo* (marmelada) – "meu brilho".

As associações devem, sempre, ser feitas da seguinte forma: a tradução associada com o facilitador numa imagem forte, construída por sua mente. Vejamos um exemplo: associar raízes em uma imagem com passas poderia ser um pacotinho de passas com raízes. Isso porque, em inglês, passas é *raisins*.

Vejamos algumas frases curiosas, envolvendo frutas e seus significados diversos:

- *Toffee apple* – "Café a pé": é a maçã do amor. Um exemplo de frase seria: *Would you like a toffee apple?* (Você quer uma maçã do amor?)
- *Peach* – "Peixe": pêssego, no sentido figurado, é usado para se referir a uma pessoa agradável. Um exemplo seria *She's a peach!* (Ela é demais!).
- *Go bananas* – "Gol bananas": expressão usada quando se está com raiva ou empolgado. Um exemplo seria *He'll go bananas when you say you're pregnant* (Ele vai pirar quando você falar que está grávida).
- *Passion fruit* – "Passos Fruta": dizem que o nome em inglês está ligado à morte de Jesus. Um exemplo de frase seria *It's like passion fruit* (É como maracujá).
- *Star fruit* – "Estrela": é a carambola. Tem formato de estrela ao ser cortada. Um exemplo de frase seria *I really like star fruit* (Gosto muito de carambola).

- *Cherry* – “Que ri”: trata-se da cereja. Há uma expressão com conotação sexual muito forte, que não vamos mencionar aqui. Vamos falar apenas de termos *lights*. Um exemplo de frase: *She made cherry juice* (Ela fez suco de cereja.)
- *Lemon* – “Lê mão”: limão, no sentido figurado, é usado para se referir a algo que não funciona: *That computer is a lemon* (Aquele computador não presta).
- *Watermelon* – “Vai ter melão”: é a melancia. Um exemplo de frase seria *Her nickname is watermelon* (O apelido dela é melancia.).

Capítulo 6

Particularidades da memória

Seria proveitoso conhecer algumas particularidades de nossa memória, como casos de amnésia, astenia e ciclotimia.

Todos nós já ouvimos falar de casos de amnésia, nos quais o doente tem um comportamento perfeitamente normal, em todas as circunstâncias, mas, por algum motivo, perdeu lembranças de seu passado, devido à influência de um choque físico ou emocional.

Há, ainda, outra doença da memória que não se pode ignorar, pois todos estamos sujeitos a ela, mais dia, menos dia: a astenia. Astenia é uma espécie de fadiga excessiva do cérebro, que redunda em seu funcionamento deficiente. Ela é bastante frequente no caso de sobrecarga intelectual, especialmente em estudantes que se preparam para um vestibular, por exemplo. Em menor grau, ela provoca nevralgias, enxaquecas, náuseas etc. Num caso de astenia, o doente não consegue tirar do cérebro, e especialmente da memória, um rendimento superior a um quarto do que ele obtém normalmente. Seguindo os princípios de higiene expostos neste trabalho, e aplicando os métodos de memorização, você evitará a astenia.

É necessário, também, dizer algo acerca da ciclotimia, pois muita gente é ciclotímica. A doença traduz-se por uma sucessão de estados de euforia e depressão, ou por uma sucessão de períodos de grande atividade cerebral e de grande indolência. Quando no período ascendente, o ciclotímico é capaz de realizar grandes esforços, age e concentra-se mais facilmente, retém informação e trabalha de maneira eficaz, sem que isso lhe seja custoso. Depois, vem a fase descendente, em que qualquer esforço se torna penoso.

Quando adolescente, trabalhei numa agência bancária na qual todo final de mês eu ficava dentro do cofre fazendo conferência de documentos. Muito tempo depois, e mesmo sem estar no cofre, sempre na mesma data, me sentia desanimado e sufocado. Eu havia desenvolvido um comportamento ciclotímico. Venci isso compreendendo o mecanismo do reflexo condicionado, concentrando nesta data o maior número possível de tarefas agradáveis para diluir o problema, e fazendo exercícios de programação mental, como o relaxamento. Neste capítulo, vamos estudar como podemos programar, de forma natural, nossa mente. Assim, os três fatores que antecedem o registro de ideias, fatos ou elementos, são:

- Observação ou impressão.
- Associação ou imaginação.
- Repetição.

Esta é a ordem na qual se torna necessário pô-los em ação. Caso você omita um destes fatores, isto não significa que seja incapaz de reter ou fixar. Porém, sempre que quiser memorizar qualquer coisa, é indispensável seguir o processo completo.

Quando alguém nos é apresentado, normalmente não nos esquecemos de sua fisionomia, mas acabamos por esquecer seu nome. Isso acontece pelo fato de que a impressão da imagem foi mais impactante, enquanto o som do nome teve menor ênfase; apenas por alguns segundos o nome nos foi falado. Por outro lado, se lembramos de um dado nome, e não de outro, pode ser devido a uma má impressão, associação, ou repetição. É o que explica, por exemplo, a fixação do nome da pessoa X, que encontramos numa reunião, enquanto não lembramos o nome da pessoa Y, presente no mesmo local.

Verifica-se que talvez tenhamos concedido atenção suficiente à esta pessoa (impressão), ou provavelmente ela estabeleceu na sua mente (consciente ou inconscientemente) certas associações alusivas, tendo seu nome sido mencionado várias vezes. No segundo caso, talvez você não tenha prestado atenção suficiente (uma impressão deficiente), não tenha realizado associação alguma, ou não ouviu/repetiu o nome dela. Condições de registro diferentes correspondem a intensidades de lembrança diferentes.

Fixação de impressões

Vamos ver, agora, como podemos fixar lembranças corretamente.

Em primeiro lugar, tenha intenção e preste atenção. A primeira condição para fixar bem impressões é querer. Para tanto, é necessário ter um interesse verdadeiro pela pessoa ou pela informação que pretendemos lembrar. Sentiremos, sempre, grande dificuldade para fixar a atenção sobre uma coisa que não nos interessa. É por esta razão que não conseguimos nos lembrar do nome de pessoas que já encontramos em certas ocasiões, mas que não nos interessaram realmente.

Do mesmo modo, se não temos prévia intenção de vir a lembrar de qualquer coisa, corremos o risco de não prestar atenção suficiente. Isso explica o porquê da grande dificuldade em evocar determinadas coisas que vimos anteriormente, mas das quais, no momento, não queríamos lembrar posteriormente. Um exemplo seria: quantas pessoas havia ontem na pastelaria em que você foi? Ou padaria? Açougue? O próprio Freud

– o pai da Psicanálise – nos ensina a seguinte regra: "A intenção é fator essencial para toda recordação e para todo esquecimento".

Para reter alguma coisa, é necessário querer isso conscientemente. Para dispor de uma boa memória é indispensável fixar, convenientemente, a atenção, treinando-se no sentido de não distrair o espírito. É o que nós designamos por "concentração". Não esqueça, pois, a seguinte regra: para fixar bem as impressões é necessário saber concentrar-se.

Se você marcar uma peça de metal com uma punção, a marca será mais profunda quanto mais forte tiver sido a pancada. Acontece o mesmo fenômeno com a memória. Uma imagem será melhor fixada quanto mais forte e intensa tiver sido a impressão. Caso veja, um dia, um avião despedaçar-se em chamas no solo jamais esquecerá. Caso veja uma pessoa se afogar, sem que possa lhe prestar socorro, também jamais esquecerá. É por isso que se torna necessário tentar associar imagens fortes às noções que não queremos esquecer. A regra que acabamos de expor explica porque interessa, sempre, utilizar imagens mentais fortes, e até esquisitas: o que é forte ou esquisito fica mais bem gravado na memória.

> Lembre-se, pois, desta regra: para facilitar a recordação, ou a lembrança, crie imagens fortes.

A seguir, há uma lista com peças de vestuário em inglês, e seus facilitadores sugeridos, para praticarmos associações. Associe as coisas usando imagens fortes, para ligar a tradução com o facilitador; isto criará um reflexo condicionado que o fará, automaticamente, lembrar-se da palavra em inglês.

Vejamos um exemplo. Imagine uma camisa enrolada em uma xícara grande, ou uma camisa dentro de uma xícara gigante, para recordar que, em inglês, camisa é *shirt*. É claro que é possível usar outros facilitadores, como chique, ou short.

- *Shirt*: camisa masculina, camiseta manga longa – "xícara".
- *T-Shirt*: camiseta – "T xícara".
- *Blouse*: blusa, camisa feminina – "blusa".
- *Jacket*: jaqueta – "jaqueta".
- *Sweater*: blusa de frio – "suéter".
- *Tie*: gravata – "tia".
- *Suit*: terno masculino e feminino – "suíte".

- *Skirt*: saia – "ski".
- *Dress*: vestido – "dez".
- *Pants*: calça – "antes".
- *Jeans*: calça jeans – "jeans".
- *Shorts*: calção, bermuda – "shorts".
- *Swinsuits* ou *bathing suits*: trajes de banho como biquíni, sunga e outros – "vim suítes", "bata ping suítes".
- *Bathrobe*: roupão – "bata e roube".
- *Pajamas*: pijama – "pijamas".
- *Nightgown*: camisola – "noite gomo".
- *Socks*: meias – "socos".
- *Pants hose*: meia-calça – "antes rosa".
- *Underwear*: roupas de baixo, como cueca, calcinha etc. – "ande ver".
- *Coat*: casaco ou capa comprida – "quati".
- *Raincoat*: capa de chuva – "ruim quati".
- *Shoes*: sapatos – "chalé".
- *Sandals*: sandálias masculinas e femininas – "sandálias".
- *Boots*: botas – "botes".
- *Hat*: chapéu – "rato".

Não se preocupe com dificuldades, pois elas são normais. Uma pessoa que sempre trabalhou com repetições vai se sentir desconfortável quando fizer associações. Desenvolver a habilidade de ser uma pessoa observadora pode fazer com que seu cérebro tenha mais facilidade com associações.

Quando se trata de lembrar de alguma coisa, a atenção deve tomar uma forma mais precisa: a observação. Para se recordar bem de um certo momento, ou condição, não basta prestar atenção. Para começar, é preciso fazer a ideia do conjunto; depois, torna-se necessário estudar os pormenores.

A partir do momento em que quisermos fixar uma coisa que comporta diferentes elementos, ou diferentes aspectos, é preciso observar. Note, também, ao estudar a associação, que esta carece, às vezes, de observação de outros elementos, além da noção, ou do objeto a fixar.

Para aprender a observar, treine-se a examinar as coisas sob seus diferentes aspectos e sentidos: veja o panorama geral, a cor, o toque; sinta, prove, escute, examine o peso, o volume, a dureza etc. Quanto maior o número de sentidos em ação, mais facilmente você se recordará. Com

essa atitude, você também estará treinando o cérebro, dando-lhe subsídios para a tarefa de criar facilitadores e realizar as associações.

A observação da coisa a fixar é essencial. Essa primeira observação vai produzir um registro inicial da tal coisa na memória. Não será possível encontrar posteriormente na sua memória o que lá não existir.

Quando estiver fazendo associações, é importante imaginar, com detalhes, o elemento representado em inglês, e também o facilitador. As imagens criadas na mente precisam ser detalhadamente observadas. Se nem observamos direito o mundo real, como vamos enxergar as imagens que inventamos?

As lacunas de nossa memória têm origem, em grande parte, de um registro defeituoso, isto é, de uma impressão deficiente. Quando quiser fixar um trecho, ou uma poesia, observe atentamente a escolha das palavras, o ritmo das frases. Deixe que sejam formadas, no seu espírito, as imagens sugeridas pelo autor. Para que as palavras retenham as ideias, é necessário dar-lhes imagens. Para conservar abstrações, é preciso tentar concretizá-las, tentar "vê-las", sob a forma de imagens.

Quando quiser reter noções, ou fatos múltiplos, podemos facilitar o registro mediante abreviaturas e esquemas. Graças a símbolos e esquemas, podemos fixar mais facilmente reações químicas, experiências de física e fórmulas matemáticas. Porém, estes símbolos e abreviaturas podem ajudá-lo, também, em domínios diferentes. Procure aplicações na sua profissão.

Como observar?

Observar: sabemos o que isso significa e, no entanto, observamos muito mal.

Para melhorar neste aspecto, comece por observar formas gerais: retangulares, triangulares, esféricas, assim como o modo em que estão distribuídas. Examine as dimensões e as proporções: comprimento em relação à altura etc. Verifique a arquitetura: fachada, ângulos, janelas andares, tetos... Examine os detalhes: molduras, esculturas, ferragens, motivos decorativos etc. Procedendo desta maneira, você fará uma observação verdadeira, que deixará na sua memória uma impressão duradoura. Este

método de observação é válido, e aplica-se a tudo – paisagens, quadros, objetos, plantas, feições etc.

Procure aplicar, sempre, as fases seguintes:

- Observação da forma geral, do volume.
- Observação e avaliação das dimensões e proporções.
- Estrutura geral, aspecto, estilo, cores etc.
- Exame das diferentes partes componentes.
- Exame dos pequenos pormenores no interior dessas partes.

Sempre que tiver oportunidade, observe o mundo que está a seu redor, encontre os elementos que já associou, e procure estabelecer com o facilitador a palavra em inglês. Assim que o termo estrangeiro for sugerido, reflita até chegar exatamente na palavra que você memorizou.

CAPÍTULO 7

A importância da classificação

Em nosso idioma, as perguntas mais objetivas e importantes são: Quem? (*Who*), O que? (*What*), Qual? (*Which*), Quando? (*When*), Onde? (*Where*), Quanto? (*How*), Por que? (*Why*) e Como? (*How*). Os facilitadores dessas palavras podem ser os seguintes:

- "Nu" – *Who.*
- "Late" – *What.*
- "Piche, peixe" – *Which.*
- "Vem" – *When.*
- "Ver" – *Where.*
- "Pau" – *How.*
- "Aí" – *Why.*
- "Pau" – *How.*

Os repórteres procuram fazer todas essas perguntas sobre um dado assunto, para que possam escrever. Para nós, também, este pode ser um critério de classificação. O que vamos estudar? Qual o grupo de palavras ou frases que vamos colocar nos cartões com os facilitadores?

Procurar trabalhar com grupos de palavras que possuem algum critério de funcionamento em comum é importante. Neste caso, é essencial saber com segurança quais são as oito perguntas em português, antes de procurar os facilitadores.

Com o tempo, você terá vários cartões diferentes. Faça um mapa com todos os seus cartões, descrevendo as palavras, frases ou assuntos de que eles tratam. Este mapa nós chamamos de quadro sinótico. Se você encontrar escrito sinóptico, significa a mesma coisa.

O registro de ideias, noções e fatos é facilitado pela classificação. Esta consiste, por um lado, em agrupar o conjunto de dados semelhantes, e, por outro, em ligar estes dados a um grupo mais geral. Uma classificação pode ser feita mentalmente, mas, ao tratar de noções complexas, é recomendável fazer um quadro sinótico.

O quadro sinótico é de uso geral. Enquanto o esquema, ou as abreviaturas, são apenas transcrições simplificadas de dados que se prestam à esquematização, ou abreviatura, o quadro sinótico pode empregar-se sempre que se pretende ter uma visão de conjunto de uma questão, mesmo complexa.

Fazer um quadro sinóptico é, simplesmente, elaborar os assuntos de forma a expor os títulos e subtítulos numa determinada ordem crono-

lógica. Todos os seus cartões de estudo devem ser representados num quadro desses. Qualquer assunto deve ser transportado para o quadro, a fim de que o cérebro possa programar um espaço no qual esse arquivo será construído. Ter uma visão geral do que estamos fazendo é muito importante para a memória. Vamos, agora, abordar um tema muito relevante. Ao fazer associações, encontrando os facilitadores das palavras em um determinado cartão, quando for realizar esta tarefa em outro cartão, esquecerei do antigo? As associações bem feitas criam um forte reflexo condicionado, mas algumas revisões são importantes. Quando devo voltar a estudar os cartões antigos?

A REPETIÇÃO

Repetição é um principio conhecido do funcionamento da memória. É um método que as crianças empregam quando começam a aprender qualquer coisa.

A repetição é um potente fator de memorização. Colocando em jogo os reflexos mecânicos de seu cérebro, ela pode permitir a lembrança de coisas que não apresentavam qualquer atrativo ou interesse, e para as quais não elaborou associação alguma. Desta forma, você até pode, com repetição, reter um poema numa língua que lhe é totalmente desconhecida, por exemplo.

Esta memória, puramente mecânica, é bem mais aguçada nas crianças que nos adultos, pois diminui com o envelhecimento. Em compensação, a capacidade de fazer associações aumenta com o decorrer dos anos. Então, o que se perde por um lado, é amplamente compensado pelo outro.

A repetição desempenha um papel importante na fixação das lembranças – e isto em qualquer idade. Repita o que acaba de aprender e faça-o com intervalos. Não queira "armazenar" tudo de uma vez. Pelo contrário, volte à "carga" várias vezes.

Quando estudar qualquer coisa, reveja, revise, sempre que possível, o que aprendeu. Para fixar um nome ou um lugar repita-os mentalmente, várias vezes ao mesmo tempo:

Revise o que aprendeu, e a lembrança vai adquirir vigor.

Porém, cuidado: ler duas vezes o mesmo texto não é tão bom quanto ler dois textos de autores diferentes sobre o mesmo assunto. Revisar uma coisa lendo nunca será tão eficiente quanto revisar mentalmente, sem o auxilio de anotações.

Agora, para que a revisão não seja demasiadamente morosa, é necessário prepará-la. Cadernos pessoais, contendo os versos que deseja reter, as datas, os números, as frases mnemônicas, os quadros sinópticos de matérias estudadas, das várias disciplinas etc., tudo isso o ajudará a refrescar, em pouco tempo, as lembranças que iam se apagar.

Do mesmo modo, destacando as passagens essenciais de uma obra, sublinhando ou anotando no livro, ou num caderno específico (eu prefiro o caderno, para não rabiscar o livro), será possível rever qualquer conteúdo em uma hora, em vez de precisar reler integralmente.

Observe que, a cada revisão, a fixação é muito melhor. No entanto, a mais eficiente é a feita mentalmente, utilizando-se de uma tabela de chamada; logo trataremos desse assunto.

A lei de Jost

O psicólogo Jost estudou a rapidez da memorização de um texto em função do número de leituras feitas. Com essa pesquisa, ele mostrou que, por exemplo, se um livro for lido seis vezes, ininterruptamente, fixa-se muito menos do que se as seis leituras forem feitas com dez minutos de intervalo.

Outros psicólogos, como Pierón, procuraram o intervalo ideal, aquele que daria os melhores resultados. Suas experiências provam que, conforme o que se tem de fixar, o intervalo entre as leituras deve variar de dez minutos a 16 horas. Abaixo de dez minutos, a releitura é supérflua. Acima de dezesseis horas, uma parte já foi esquecida.

É preciso, claro, não tomar isso ao pé da letra. Essa regra prova, simplesmente, que é interessante, quando se deseja memorizar com rapidez, retomar à noite, por exemplo, o estudo feito pela manhã.

Durante seu estudo, separe um tempo para as revisões; eu procuro fazer isso, revisando da seguinte forma: revejo o que estudei de uma a 16 horas. Depois, em quatro outras vezes, ou etapas: no dia seguinte, na semana seguinte, no mês seguinte, e, por fim, seis meses depois. Aumento

o espaço, pois a cada revisão, a matéria é mais bem fixada, ficando retida há mais tempo.

O tempo de revisão nunca é um tempo perdido; a falta dela, sim, pois proporciona o esquecimento. Isto é um fato: se deseja aprender alguma coisa, é importante revisar, e, para a revisão não ser demorada, faça-a com organização.

Procure também fazer intervalos durante os estudos; por exemplo, pare por dez minutos após uma hora de leitura. Vamos falar mais sobre isso ainda neste livro.

Em resumo, no plano prático, a Lei de Jost exprime-se dessa forma: é necessário fazer uma revisão, de modo que, por um lado, o estudo precedente esteja ainda um pouco fixado, mas que, por outro lado, seja tardia, de modo que a revisão não represente um esforço supérfluo.

Capítulo 8

As 300 palavras mais comuns e seus facilitadores

Apresentamos, a seguir, uma lista das 300 palavras mais usadas na língua inglesa; os mesmos vocábulos, com poucas exceções, são repetidos em outros idiomas. Você pode classificar em grupos de dez ou 20 palavras, colocando-as em cartões, para facilitar as associações.

A palavra em inglês está em itálico; entre parênteses, a pronúncia; depois vem a tradução; e entre aspas, nossos facilitadores sugeridos:

1. *A* (ei): um, uma – "Lei".
2. *About* (ebaut): sobre – "Boate".
3. *Above* (ebav): em cima de (sem contato físico) – "Ave".
4. *Add* (Ed): adicionar – "É dia".
5. *After* (after): depois – "Afetar".
6. *Again* (eguein): novamente – "Erguem".
7. *Air* (eyr): ar – "Ar".
8. *All* (ol): todos – "Olho".
9. *Almost* (olmost): quase – "Almoço".
10. *Along* (elong): ao longo de – "É longo".
11. *Also* (olso): também – "Osso".
12. *Always* (olweys): sempre – "Ou reis".
13. *An* (en): um, uma (antes da vogal) – "Hein?"
14. *And* (end): e – "Anda".
15. *Animal* (animal): animal – "Animal".
16. *Another* (enather): um outro – "Anote".
17. *Answer* (anser): resposta, responder – "Ânsia".
18. *Any* (eni): qualquer (formas negativas, interrogativas) – "Iêna".
19. *Are* (ar): são – "Ar".
20. *Around* (eraund): a volta de, ao redor de – "Ronda".
21. *As* (ez): como – "Ex".
22. *Ask* (ask): pedir, perguntar – "Lasca".
23. *At* (ET): no, na – "ET (extraterrestre)".
24. *Away* (ewey): longe – "Lei".
25. *Back* (bek): voltar – "Beco".
26. *Be* (bi): ser – "Bebi".
27. *Because* (bicoz): porque – "Bico".
28. *Been* (bin): sendo – "Bingo"
29. *Before* (bifor): antes – "Fora".
30. *Began* (bigen): começou – "Briguem".

31. *Begin* (begin): começar – "Beijinho".
32. *Being* (bi–ing): começar – "Briguem".
33. *Below* (bilow): em baixo de – "Bibelô".
34. *Between* (bitwin): entre – "Amendoim".
35. *Big* (big): grande – "Biga".
36. *Book* (buk): livro – "Buquê".
37. *Both* (both): ambos – "Bote".
38. *Boy* (boi): menino – "Bóia".
39. *But* (bat): mas – "Bata".
40. *By* (bay): por, pelo – "Beijo".
41. *Call* (kol): chamar – "Cal".
42. *Came* (queim): veio – "Queime".
43. *Can* (ken): pode – "Quente".
44. *Car* (car): carro – "Carro".
45. *Carry* (cari): carregar – "Carie".
46. *Change* (tcheynj): muda – "Tchê enche".
47. *Children* (tchildren): crianças – "Chifrem".
48. *City* (siti): cidade – "Sitio".
49. *Close* (cloz): fechar – "Guloso".
50. *Come* (cam): vir – "Cão".
51. *Could* (cud): poderia – "Cubo".
52. *Country* (cantri): país – "Cante, Cawtry".
53. *Cut* (cat): cortar – "Quati".
54. *Day* (dey): dia – "Dei (dar)".
55. *Did* (did): fez – "Didi (os Trapalhões)".
56. *Different* (difrent): diferente – "Di frente".
57. *Do* (du): fazer (verbo auxiliar usado com eu, você, eles, elas) – "Duro".
58. *Do* (du): fazer (usado com eles elas, você, nós) – "Duro"
59. *Does* (daz): fazer (para ele, ela e isto) – "Dez".
60. *Don't* (dont): não faça; oposto de *do* – "Ontem".
61. *Down* (daun): para baixo – "Dão".
62. *Each* (itch): cada – "Atchin".
63. *Earth* (erth): terra – "Acerte".
64. *Eat* (it): comer – "Dite".
65. *End* (end): terminar, fim – "Ande; dente".
66. *Enough* (inaf): bastante, chega – "Nave".

67. *Even* (iven): até mesmo – "Inverno".
68. *Every* (evri): todo ou cada um – "Eu vi; Eva ri".
69. *Example* (egzampl): exemplo – "Exemplo".
70. *Eye* (ay): olho – "Pai".
71. *Face* (feys): encarar, face – "Feio".
72. *Family* (femili): família – "Feminina".
73. *Far* (far): longe – "Farra".
74. *Father* (father): pai – "Fatia".
75. *Feet* (fit): pés – "Fita".
76. *Few* (fyu): algumas, poucos – "Fio".
77. *Find* (faynd): achar – "Fã".
78. *First* (ferst): primeiro – "Festa".
79. *Follow* (falow): seguir, acompanhar – "Falou".
80. *Food* (fud): comida – "Fundi".
81. *For* (for): para – "Forra, forró".
82. *Form* (from): de – "Forma".
83. *Found* (fawnd): achou – "Fada".
84. *Four* (for): quatro – "Força".
85. *From* (from): de – "Fronha".
86. *Get* (get): pegar – "Gato".
87. *Girl* (gerl): menina, garota – "Mel; ergueu".
88. *Give* (giv): dar – "Gire".
89. *Go* (go): vai – "Gol".
90. *Good* (gud): bom – "Grude".
91. *Got* (gat): pegou – "Gato".
92. *Great* (greit): grande, ótimo – "Gruta".
93. *Group* (grup): grupo – "Grupo".
94. *Grow* (grow): crescer – "Agro".
95. *Had* (hed): tinha – "Edifício".
96. *Hand* (hend): mão – "Dente".
97. *Hard* (hard): difícil – "Arde".
98. *Has* (hez): ter (usado para ele, ela) – "Fez".
99. *Have* (hev): ter (eu, nós, elas) – "Eva".
100. *He* (hi): ele – "Ri".
101. *Head* (hed): cabeça – "Fede".
102. *Hear* (hir): ouvir – "Ir".
103. *Help* (help): ajuda – "É o pé".

104. Her (her): dela – “Erra”.
105. Here (hir): aqui – “Rir”.
106. High (hay): alto, lugar alto – “Eia”.
107. Him (him): é ele – “Hino, Hímen”.
108. His (hiz): dele – “Giz”.
109. Home (hom): lar – “Homem”.
110. House (hauz): casa – “Luz”.
111. How (haw): como – “Pau”.
112. I (ay): eu – “Aí”.
113. Idea (aidia): ideia – “Dia”.
114. If (if): se – “Fé”.
115. Important (importent): importante – “Importante”.
116. In (in): em, dentro de – “Hino”.
117. Into (intu): para dentro – “Tubo”.
118. Is (iz): é ou está – “Giz”.
119. It (it): isto, isso – “Tia”.
120. Its (its): ele (usado para algo ou animal) – “Diz” (dizer).
121. It's (it is): isto é – “Tia diz”.
122. Just (djast): só, apenas – “Gesto”.
123. Keep (kip): manter, guarder – “Kibe”.
124. Kind (kaind): tipo, espécie; ou gentil, bondoso – “Índio”.
125. Know (nou): saber – “Nu”.
126. Land (lend), *to land:* aterrizar – “Lenda, lendia”.
127. Large (lardj): grande – “Laje”.
128. Last (last): último – “Late”.
129. Later (leiter): mais tarde – “Leite”.
130. Learn (lern): aprende – “Ler”.
131. Leave (liiv): deixar – “Leve”.
132. Left (left): esquerda ou o que sobrou – “Fita”.
133. Let (let): deixar – “Letra”.
134. Letter (leter): carta – “Eter”.
135. Life (layf): vida – “Lave”.
136. Light (layt): luz ou leve – “Late”.
137. Like (layk): gostar, semelhante – “Laquê”.
138. Line (layn): linha – “Linha”.
139. List (list): lista – “Lista”.
140. Little (litl): pouco – “Litro”.

141. Live (liv): viver, morar – "Leve".
142. Long (long): longo – "Longo".
143. Look (luk): olhe, olhar, veja – "Louco".
144. Made (meyd): feito, fez – "Medo".
145. Make (meik): fazer – "Meigo".
146. Man (men): homem – "Mãe".
147. Many (meni): muito, muitos – "Meninos".
148. May (mey): maio ou poderia – "Meia".
149. Me (mi): eu – "Mia".
150. Mean (min): significar – "Mina".
151. Men (men): homens (plural de *man*) – "Menta".
152. Might (mait): poderia – "Mata".
153. Mile (mayl): milha – "Maiô".
154. Miss (mis): não acertar, errar ou sentir falta de – "Missa".
155. More (mor): mais – "Amora, Amor".
156. Most (most): maioria – "Mosca".
157. Mother (mather): mãe – "Matar".
158. Mountain (maunteyn): montanha – "Manteiga".
159. Move (muv): mover – "Uva".
160. Much (match): muito (coisa incontável) – "Mate".
161. Must (mast): deve (obrigatório) – "Masque".
162. My (mai): meu – "Maiô".
163. Name (neym): nome – "Nenê, Anemia".
164. Near (nir): perto de – "Ir".
165. Need (nid): precisar, necessidade – "Nade".
166. Never (never): nunca – "Neve".
167. New (nyu): novo, nova – "Anel, rio".
168. Next (nekst): próximo/a – "Neto".
169. Night (mayt): noite – "Mate".
170. No (no): não – "Nu".
171. Not (nat): não – "Nata".
172. Now (naw): agora – "Nau".
173. Number (namber): número – "Lamber".
174. Of (of): de, do, dos, – "Fé".
175. Off (of): desligado, fora de – "Fé".
176. Often (ofen): frequentemente – "Ofenda".
177. Oil (oyl): óleo, petróleo – "Óleo".

178. Old (old): velho – "O dia".
179. On (on): em cima de ou sobre – "Onça".
180. Once (wans): uma vez – "Vans".
181. One (uan): um – "Ano".
182. Only (onli): só – "Olhe".
183. Open (open): aberto – "Opina".
184. Or (or): ou – "Ora (de orar), hora".
185. Other (ather): outro – "Aterra".
186. Our (awer): nós – "Aveia".
187. Out (aut): fora – "Alto".
188. Over (over): em cima de – "Ovo".
189. Own (oun): próprio – "Um".
190. Page (peydj): página – "Pedi".
191. Paper (peiper): papel – "Apertei".
192. Part (part): parte – "Parte".
193. People (pipl): gente, pessoas – "Pipi".
194. Picture (pictchur): imagem, quadro, foto – "Apito".
195. Place (pleys): lugar, local – "Plano".
196. Plant (plant): planta ou fabrica – "Plante".
197. Play (pley): logar – "Lei".
198. Point (point): apontar, ponto – "Ponto".
199. Put (put): posicionar, colocar – "Pote".
200. Read (rid): ler – "Rio".
201. Really (rili): realmente – "Reli".
202. Right (rayt): direito ou direta – "Rato".
203. River (river): rio – "Horrível".
204. Run (ran): correr – "Rã".
205. Said (sed): disse – "Sede".
206. Same (seym): mesmo, mesma – "Saiu".
207. Saw (sow) (passado de *see*): viu ou serrota – "Sol".
208. Say (sey): dizer – "Sei, saia".
209. School (skul): escola – "Escola".
210. Sea (si): mar – "Saci".
211. Second (second): segundo – "Segundo".
212. See (si): ver, veja – "Cio".
213. Seem (sim): parece – "Cima".
214. Sentence (sentens): frase – "Sentença".

215. Set (set): conjunto, jogo – "Seta".
216. She (shi): ela – "Xixi".
217. Should (shud): deveria – "Súdito".
218. Show (show): mostrar – "Show".
219. Side (sayd): lado – "Saída".
220. Small (smol): pequeno – "Esmola".
221. So (so): então – "Sopa".
222. Some (sam): alguns, algumas – "São" (de sanidade).
223. Something (samthing): alguma coisa, algo – "Santinho".
224. Sometimes (samtaymz): algumas vezes – "Santa".
225. Song (song): canção – "Som".
226. Soon (sun): logo – "Sono".
227. Sound (saund): som – "Sauna".
228. Spell (spel): soletrar – "Espia".
229. Start (start): começar – "Tarde".
230. State (steyt): estado – "Deite".
231. Still (stil): ainda – "Estilo".
232. Stop (stap): parar – "Tapa".
233. Story (stori): história – "Estória".
234. Study (stadi): estudar, estudo – "A tarde".
235. Such (satch): tal – "Sachi".
236. Take (teik): pegar – "Taco"
237. Talk (tok): falar, conversar – "Toque".
238. Tell (tel): contar, dizer – "Tela".
239. Than (dsen): mais do que – "Dizem".
240. That (dzat): aquele, aquela – "Data".
241. The (dez): o, a, os, as, – "Dê , dar".
242. Their (dzeyr): deles, delas – "Dizer".
243. Them (dzem): eles – "Dizem".
244. Then (then): então – "Trem".
245. There (dzer): ali – "Dizer".
246. These (dziz): esses, essas – "Giz".
247. They (dzey): eles – "Dei" (de dar).
248. Thing (thing): coisa – "Tinta".
249. Think (think): pensar – "Tique".
250. This (dsis): isto – "Diz".
251. Those (thoz): aqueles – "Tosse".

252. *Thought* (thowt): pensamento – “Trote”.
253. *Three* (thri): três – “Trilho”.
254. *Through* (thru): através de, pelo – “Truta”.
255. *Time* (taym): tempo – “Time” (esporte).
256. *To* (tu): para – “Tatu”.
257. *Together* (tugedzer): junto – “Duquesa”.
258. *Too* (tu): também – “Atum”.
259. *Took* (tuk): pegou – “Duque”.
260. *Tree* (tri): árvore – “Trilho”.
261. *Try* (trai): tentar – “Trai, traída”.
262. *Turn* (tern): virar, tornar a – “Terno”.
263. *Two* (tu): dois – “Tatu”.
264. *Under* (ander): em baixo de – “Ande”.
265. *Until* (antil): até – “Cantil”.
266. *Up* (AP): para cima, em cima – “A pé”.
267. *Us* (as): nós – “Asma”.
268. *Use* (yuz): use, usar – “Luz”.
269. *Very* (veri): muito – “Ver, vela”.
270. *Walk* (wok): andar – “Oco”.
271. *Want* (wont): quer – “Monte”.
272. *Was* (woz): era – “Noz, voz”.
273. *Watch* (watch): assistir, relógio – “Atchim”.
274. *Water* (woter): água – “Vote”.
275. *Way* (wey): caminho – “Rei, lei”.
276. *We* (wi): nós – “Vi”.
277. *Well* (wel): bem – “Mel”.
278. *Went* (went): fui – “Doente”.
279. *Were* (wer): eram – “Ver”.
280. *What* (wat): o que – “Late”.
281. *When* (wen): quando – “Vem”.
282. *Where* (wer): onde – “Ver”.
283. *Which* (witch): qual – “Piche”.
284. *While* (wayl): enquanto – “Barril”.
285. *White* (wayt): branco – “Vai-te”.
286. *Who* (hu): quem – “Nu”.
287. *Why* (way): por que – “Aí”.
288. *Will* (wil): vai – “Viu?”

289. *With* (widsin): com – "Diz sim".
290. *Without* (with–aut): sem – "Vi alta".
291. *Word* (word): palavra – "Ordem".
292. *Work* (work): trabalho – "Arco".
293. *World* (world): mundo – "Ordem".
294. *Would* (wud): faria – "Dia".
295. *Would* (wud): iria – "Dia".
296. *Write* (rayt): escrever – "Rato".
297. *Year* (yir): ano – "Ir".
298. *You* (yu): você – "Iô-iô".
299. *Young* (yang): jovem – "Angu".
300. *Your* (yor): seu – "Melhor".

Capítulo 9

Como fixar o que estudo?

Quando quiser estudar sistematicamente, proceda da seguinte forma:

1. Assegure-se de que compreende bem tudo o que lê. Não passe para a próxima palavra ou frase antes de ter entendido claramente o sentido da precedente.
2. Tenha a intenção de fixar o que é estudado. É sempre o mesmo princípio. É necessário querer, realmente, para poder.
3. Tenha interesse pelo que deve estudar. Não se contente apenas em ler. Reflita sobre os resultados que poderão advir do estudo. Pense nas aplicações ou no proveito prático que dele poderá extrair.
4. Não estude muito de uma só vez. É inútil fazer um enorme esforço para aprender num curto período. Estudando uma quantidade confortável da matéria por vez, aprenderá sem gastar tanta energia. Por exemplo, caso tenha de memorizar 120 versos, faça quatro sessões de estudo de 30 versos, de 20 minutos cada, por exemplo. E não uma única sessão de duas horas, para aprender tudo de uma só vez.
5. Não decomponha demais o que precisa aprender. Não se trata de uma noção oposta à transmitida no item anterior. Apenas quero deixar claro que você deve se preocupar, também, em não perder a noção de conjunto. Se tiver 30 versos ou palavras a memorizar, torna-se necessário não fracionar demais. Por exemplo, não estude 2 versos de cada vez; divida o estudo em três grupos de dez. Se não fizer isso, poderá perder a noção de conjunto, e terá, mais tarde, dificuldade em reencontrar o encadeamento.
6. Procure estudar, sempre, no mesmo horário. Estudando, diariamente, no mesmo horário, seu cérebro vai se habituar a registrar ou captar esta hora. Torna-se uma espécie de reflexo condicionado, que gera pré-disposição para o estudo. Assim, você aprenderá mais rapidamente e com menos esforço. À noite, antes de dormir, é um ótimo momento para o estudo. Do mesmo modo, pela manhã, ao despertar, é uma hora excelente.
7. Faça revisões com frequência. Recapitule várias vezes o que aprendeu. Reveja três, quatro, cinco vezes as mesmas coisas, recorrendo, para isso, às anotações, aos destaques ou às notas tomadas acerca da matéria assimilada. É no fim das 24 horas seguintes a seu estudo que você tem maior probabilidade de esquecimento. Não deixe, pois, pas-

sar mais de 24 horas antes de uma revisão. Porém, não reveja antes de cinco, ou seis horas após a primeira leitura (Lei de Jost).

Vamos a um exemplo de utilização dessas dicas. A lista de palavras mais usadas está na ordem de importância. Comece por classificá-las em grupos de 20; e crie imagens da tradução com o facilitador. Cubra a tradução e o facilitador, e verifique se consegue lembrar a tradução da palavra automaticamente. Depois, inverta o processo: observe, agora, apenas o termo em português e confira se você consegue lembrar a palavra em inglês.

Podemos proceder dessa forma até acumular as 300 palavras. Passe, então, para frases nas quais estas estejam inseridas.

Vamos, assim, aprender a nos concentrar para o estudo. Todo treino de memória deve começar por um treino de concentração.

Concentração

Quanto mais facilmente você se concentrar, mais rápida e profunda será sua capacidade de memorização.

Muitas pessoas se queixam (talvez você seja uma delas) de fraca capacidade de concentração. Porém, você verá que, seguindo os métodos que vou ensinar, sua capacidade de concentração irá se multiplicar. Antes de tudo, note que você é capaz de se concentrar, sim, pelo menos por certo período de tempo, em algo que lhe agrada: na capa de uma revista na banca de jornal, na manchete de um jornal, numa propaganda ou programa de televisão, numa pessoa passando na rua etc. Isto prova que seu poder de concentração está submetido à sua vontade. Você pode, então, se concentrar facilmente em tudo o que lhe interessa. Quando lê um artigo sobre algo que lhe agrada, como o time pelo qual você torce, seu filme preferido, aquela receita que você sempre quis aprender, ou a vida de um ator de novela, você não tem dificuldade de concentração.

Responda, agora, a esta pergunta: qual o sentido da palavra "concentração"? Concentração é a faculdade que torna possível fixar a atenção sobre um determinado assunto ou ocupação, impedindo que esta atenção seja desviada para outros campos. Em outras palavras, a concentração

permite que, entre todas as imagens e pensamentos que bombardeiam nosso cérebro, façamos uma escolha específica, repelindo as outras.

A dificuldade não está em escolher o assunto sobre o qual pretendemos nos concentrar, mas, sim, em eliminar o aparecimento de pensamentos que desviem nossa atenção. Assim, a concentração é uma ação de defesa contra pensamentos "intrusos"; para se concentrar melhor, você precisa se armar contra pensamentos "invasores".

Vamos, então, ao aprendizado.

Para se concentrar: primeira etapa

Não se pode obter concentração em condições adversas. Se você precisa se concentrar para o estudo, é necessário, para começar, se isolar do mundo exterior, escolhendo um ambiente favorável. Este ambiente precisa ser calmo, com boa iluminação, temperatura agradável e silêncio. Escolha um assento confortável, no qual se sinta bem, e uma mesa com a altura adequada. Nada pior para a perda da concentração que telefone tocando, dores nas costas e pescoço (devido à má postura) e iluminação inadequada.

Um bom ambiente de trabalho é importante por duas razões:

- Em geral, não podemos nos concentrar e estudar, sem que estas condições de calma e conforto sejam respeitadas.
- Com esse ambiente favorável, você vai criar reflexos condicionados de concentração.

Fixe bem este ensinamento: para a concentração, para o estudo, escolha o ambiente propício e habitue-se a ele. Já falamos sobre reflexo condicionado: se você estudar sempre nos mesmos horários e condições, seu corpo vai se acostumar a entrar no estado de imersão necessário ao estudo; isto serve também para a concentração, já que sabemos que ela é imprescindível.

Existem pessoas com maior facilidade para concentração e estudo em circunstâncias e locais adversos. Mesmo que você seja uma delas, procure seguir o princípio que aprendemos nesta lição, e você verá que sua capacidade de aprendizado vai se multiplicar. Por outro lado, se você está acostumado a trabalhar ouvindo música, com a televisão ligada, ou mesmo navegando na Internet, não vejo problema nenhum nisso, desde que estabeleça um tempo adequado para realizar todas essas tarefas.

Mesmo que você não tenha um local de estudo propício, isto não pode ser desculpa. Procure utilizar sempre os mesmos horários, local e condições. Se há dificuldades para encontrar um local com o silêncio que julgamos necessário a nossa concentração, isto não é o fim do mundo: com um pouco de treino, você conseguirá se desligar dos "barulhos" externos; porém, para isso, ainda são importantes horário, local e condições. E quando falo em condições, refiro-me à mesa, às cadeiras, aos blocos de anotações, enfim, elementos habituais, que precisam estar presentes no momento do estudo.

No final das contas, a maior parte de nosso trabalho é mental, e pode ser realizado até com você em pé, num transporte coletivo. Ainda assim, é preferível que boa parte dele seja feito numa mesa, com todo o material necessário. Imagine adiar uma tarefa por falta de um dicionário. Uma vez iniciado seu plano de desenvolvimento, estabeleça um lugar específico para cada coisa. Cartões, fitas, dicionários, enfim: todo dia você terá de fazer uso deles, e não pode perder tempo procurando, ou tendo que fazer um novo cartão, porque perdeu o antigo.

Neste tópico, salientamos, novamente, a importância da concentração para os estudos, e relembramos o conceito de reflexo condicionado. Podemos e devemos usá-lo para ajudar nossa capacidade de concentração. Aprendemos, também, que nos concentramos mais facilmente em assuntos do nosso interesse. Devemos, portanto, nos interessar pelo que queremos estudar. Aprendemos, enfim, que a concentração é relacionada ao ambiente: um local apropriado a facilita. Vamos, agora, estudar a segunda etapa necessária ao incremento de nossa concentração.

Para se concentrar: segunda etapa

Elimine as causas materiais de distração e interrupção, ou seja, afaste do ambiente de estudo tudo o que possa distraí-lo. Como já apontamos, quando você estiver estudando deve ficar longe do telefone, do romance que está lendo etc. Não se coloque, por exemplo, na frente de uma janela: além da luz no rosto, você pode se distrair com o que ocorre na rua. Procure evitar ao máximo o vai-e-vem e o ti-ti-ti de pessoas que o cercam; são os pequenos pormenores os que mais atrapalham quando queremos melhorar nossa concentração. Fique longe da televisão e do rádio, a não ser que você seja daquelas pessoas que conseguem ter a dis-

ciplina necessária para cumprir metas estabelecidas. Finalmente, elimine fatores físicos, como fome, sede etc. Se você ficar parando para beber água, ou para comer biscoito, vai interromper o ritmo de trabalho. Beba um grande copo de água, coma um biscoito (de germe de trigo), ou um pedaço de chocolate, antes de começar a estudar; ou tenha um copo de água e biscoitos a seu alcance (mas não sob seus olhos).

Tudo isso pode parecer óbvio, mas se você for interrompido uma vez pelas informações do rádio, outra por uma pessoa que entra em seu quarto, mais uma porque precisa beber água, e a seguinte por assuntos adversos que ocorrem na rua, não venha me dizer que não sabe ou não consegue se concentrar. Diga, sim, que não se coloca nas condições necessárias para que a concentração torne-se possível.

De hoje em diante, procure colocar esses dois princípios em prática em todas as circunstâncias nas quais deseja se concentrar, e lembre-se que eles não valem somente para o estudo.

Capítulo 10

Questões subjetivas do estudo

Você acha que está em forma para realizar um trabalho intelectual que exige sequência?

Em outro capítulo, falamos a respeito da irrigação do sangue e de seu papel na oxigenação do cérebro. Estudamos, também, os elementos químicos necessários à atividade cerebral. Se você não respeita (voluntariamente ou não) as regras de higiene que ensinamos, ou se você se encontra em estado de fadiga excessiva, não procure se concentrar para o estudo. Caso insistir, vai apenas fatigar-se mais. Portanto, quando estiver cansado, não tente estudar.

Se não se sentir com uma razoável forma física, não procure manter a concentração; ela vai fugir de você. Tente repousar e desperte uma hora mais cedo. Antes de se deitar, respire um pouco de ar fresco, passeando por cerca de meia hora, se puder.

Às vezes, pode ocorrer de a pessoa possuir uma boa higiene cerebral, mas não se sentir em boa forma física e mental. Nestas ocasiões, é necessário, simplesmente, proceder a uma espécie de cura, um "refrescamento físico", antes de iniciar o trabalho. Este refrescamento funciona da seguinte forma: ande por dez minutos, e, depois, tome uma ducha (ou um banho morno de imersão). Se, por acaso, não tiver possibilidade de tomar uma ducha, refresque totalmente o rosto. Em seguida, beba um copo de água fresca, leite, ou chá frio (se gostar). Isto feito, você estará novamente em condições para o estudo, concentrando-se facilmente.

Não se esqueça desta regra: estude apenas quando sua forma física permitir.

Psicologia do estudo

Vamos abordar, agora, as condições interiores necessárias para uma boa concentração: condições psicológicas, fatores emocionais e subjetivos interferem no comando de uma eficiente capacidade de concentração.

Não se concentrar pode ser encarado como uma espécie de defesa contra assuntos que não nos agradam suficientemente. Seu subconsciente repele o estudo, ou a leitura que lhe desagrada. Com isso, chegamos à seguinte conclusão: é necessário que o assunto que você quer estudar lhe agrade. Porém, como sabemos, muitas vezes precisamos aprender algo que não nos agrada.

Quando isso ocorre, é preciso tomar consciência da importância daquele estudo. *Examine cuidadosamente as razões* que o impelem a estudar, o diploma que pretende obter, a situação que deseja alcançar, a admiração dos seus superiores; reveja o que constitui seu objetivo, o seu alvo. Introduza-se em imagens agradáveis e em objetivos superiores antes de iniciar o estudo.

Para facilitar este esforço, melhorando a fixação do seu objetivo e sua capacidade de concentração, você pode proceder da seguinte forma. Pegue duas folhas de papel; sobre uma, você vai escrever o que acontecerá se conseguir estudar com qualidade, alcançando, assim, seu objetivo; na outra, você vai escreve o que acontecerá se não conseguir se concentrar. É possível, também, desenhar, o que facilitaria a visualização dos objetivos. Coloque as duas folhas de papel diante dos olhos e observe bem. Dessa forma, seu objetivo será fixado em sua mente, tanto pela motivação da conquista, como pela dor do fracasso.

Esta é mais uma regra a ser guardada: penetre no objetivo que atingirá graças a sua concentração.

Outro obstáculo de nossos estudos é ter de se concentrar sobre uma determinada leitura, e, apesar dos esforços, a sua atenção se dilui. Você verifica que não progride; precisa ler muitas vezes para compreender o que está escrito. Com o tempo, você assume para si mesmo algo difícil: você não tem conhecimento suficiente para abordar o assunto em questão. Se tentar ler algo sobre o qual não possui base suficiente, não vai conseguir compreender, perdendo, assim, a concentração.

Uma forma de remediar é fazer algumas leituras preparatórias, estudando conteúdos que sirvam de introdução ao que se pretende aprender. Será perceptível que você ganhará tempo procedendo desta maneira. Vale mais adotar esta postura que tentar progredir penosamente na leitura de uma obra ou matéria que ainda não está totalmente a seu alcance. Por exemplo, as palavras em inglês cujas traduções, em português, fogem da sua compreensão só poderão ser memorizadas com eficiência quando dominarmos totalmente seus significados e aplicações.

Também pode ocorrer que o que atrapalha sua compreensão não seja o assunto, mas o vocabulário do autor da obra em questão. Neste caso, consulte um dicionário sempre que precisar. Eu particularmente escrevo sempre em um papel o significado de uma palavra que acabei de procurar

no dicionário, para consultá-la novamente, se precisar, durante o estudo, e para futuras revisões. Compreenda: não deixe de consultar um dicionário sempre que tiver dúvidas a respeito de uma palavra; tenha sempre um a seu alcance quando estiver estudando. Seja para o entendimento da obra, ou para efeitos de vocabulário, não se esqueça: certifique-se de que dispõe de conhecimentos básicos indispensáveis à leitura que pretende.

Estudo e paixão

Até o momento, conversamos a respeito da importância de seus objetivos pessoais. Sua concentração será maior de acordo com a importância que você dá ao assunto a ser estudado. No entanto, para que sua concentração seja perfeita, é necessário um interesse imediato pelo que lê e estuda. Isto posto, temos, então, outro problema: como você pode se apaixonar por aquilo que deve ler ou estudar?

Primeiramente, introduzindo-se nas vantagens que extrairá desse estudo. Dominar um idioma lhe proporcionará sucesso profissional e acadêmico. Um livro de iniciação à Filosofia permite a compreensão das obras dos filósofos celebres. Seguidamente, faça a si mesmo as seguintes perguntas: "Por que foi escrito este livro?", "Qual a finalidade do autor?", "Quem ele era?" Em resumo, procurando investigar o sentido da obra, ou do conjunto das obras do escritor, você encontrará um interesse mais forte para sua leitura, e sua concentração será melhor. Por isso, nunca deixe de ler os prefácios e o índice dos livros. No prefácio, o autor procura fazer o leitor compreender, em algumas páginas, por qual motivo escreveu o livro e o que pretendeu apresentar, explicar ou demonstrar. Quanto ao índice, ele proporciona uma visão do conjunto da obra. Procure, portanto, desenvolver interesse imediato pela obra que vai ler.

Terminamos, assim, a exposição de alguns princípios básicos da concentração orientada ao estudo. Não tente se concentrar para o estudo sem eles:

1. Escolha um bom ambiente.
2. Elimine as causas de distração.
3. Esteja em boa forma física.

4. Entre em seus objetivos.
5. Tenha conhecimentos de base.
6. Aumente seu interesse imediato.

Para reencontrar seu melhor nível de concentração quando, durante o estudo, sua atenção escapar, faça o seguinte.

Em primeiro lugar, rememore profundamente seu objetivo pessoal. Depois, volte ao local exato em que perdeu a concentração, e marque-o com lápis. Certifique-se de não ter se desconcentrado devido à dificuldade de compreensão; se este for o caso, tente compreender o sentido da frase antes de prosseguir, mesmo que precise consultar outros materiais. Se não for o caso, retome a leitura, e assinale o local em que estava, sempre que perder a concentração. Com mais de três passagens assinaladas na mesma página, é inútil prosseguir.

Assim, suspenda o estudo por uns 15 minutos. Tome um ar, ande um pouco, beba um pouco de chá ou água fresca e procure na lista indicada quais elementos o impediriam de se concentrar. Assim que os localizar, terá também encontrado o remédio.

Tudo que aprendemos sobre concentração orientada aos estudos pode ser aplicado também no aspecto profissional, para a elaboração de um relatório ou preparação de uma exposição, por exemplo.

Para terminar o estudo a respeito dos problemas de concentração, recomendo evitar duas coisas:

- A leitura-devaneio.
- A leitura-embaladora.

A leitura-devaneio acontece quando você simplesmente se deixa levar por uma ideia ou palavra que encontra. A leitura-embaladora, por sua vez, acontece quando você lê antes de dormir. Ambos os tipos de leitura diluem qualquer capacidade de concentração.

Como pensar em outra língua?

Se você quer aprender a falar outro idioma, é necessário chegar a "pensar" nesta língua, o que significa que seus pensamentos deverão se

exprimir diretamente nas palavras desse idioma, sem passar por uma "tradução" do português. Isso parece, à primeira vista, muito difícil; no entanto, você vai conseguir atingir esse nível com nosso método.

Para pensar em outra língua, é preciso, por um lado, ter vocabulário suficiente, e, por outro, transformar as palavras em frases, de um modo automático. As duas etapas são, antes de tudo, uma questão de memória mecânica: se sua memória torna-se lógica, você perde toda a espontaneidade necessária para falar um novo idioma. É este o motivo pelo qual você não deve fixar uma palavra em inglês como se fosse uma mera tradução de um termo da língua portuguesa. Você deve fazer exatamente o contrário, ou seja, associar a palavra inglesa diretamente à noção, ou imagem, do objeto que lhe corresponda. Isto significa que você não precisa aprender repetindo as seguintes traduções: *bread* – pão; *bread* – pão; *bread* – pão; etc. Você deve representar, para si mesmo, visualmente, a imagem de pão, e repetir *bread, bread, bread.*

Desta maneira, o leitor vai associar diretamente a ideia de pão, e não a palavra pão, a seu significado em inglês. A palavra *bread* – pão – pode ter como palavra facilitadora "pede". O som da palavra *bread* lembra a palavra "pede". Associar as duas palavras facilitará a memorização. Porém, este é somente um primeiro progresso rumo ao estudo de um novo idioma.

Para falar inglês, você precisa saber como constituir frases conforme as regras do idioma em questão. As aplicações das regras de sintaxe e de gramática devem nascer também de forma espontânea, sem esforço de reflexão. Para conseguir isso, você precisa conhecer de memória algumas frases que se apliquem à regra em questão. Porém, é necessário, antes de mais nada, dominar um vocabulário básico com pelo menos 300 palavras no idioma que deseja aprender. O aprendizado de qualquer idioma deve, sempre, obedecer à seguinte ordem:

- Desenvolva a compreensão de um vocabulário básico com umas 300 palavras.
- Aperfeiçoe a pronúncia assistindo a filmes e ouvindo músicas.
- Gradativamente, utilize leituras. Inicie com textos infantis, para dominar a gramática.

Num idioma estrangeiro, primeiro entendemos, depois falamos, e, apenas no final, escrevemos. Não atropele estas fases, pois pode atrapalhar o seu desenvolvimento.

Não conseguiremos, neste livro, nos aprofundarmos no estudo dessas três fases. Nós nos centramos em possibilitar ao leitor uma maneira de dominar rapidamente um vocabulário de 300 palavras, que já é um grande começo.

Para fixar o vocabulário estrangeiro, você pode estabelecer uma ligação com uma palavra portuguesa que tenha consonância semelhante a da palavra estrangeira. Pode, também, estabelecer associações com palavras portuguesas fáceis de determinar, por aproximação ou afinidade. Na tabela a seguir, a primeira palavra é o significado, ou tradução. A coluna do meio traz o facilitador, ou seja, uma palavra em português que nem sempre tem significado parecido com a tradução, mas cuja imagem, associada à palavra em inglês, criará o reflexo condicionado que possibilitará o domínio do idioma. Na terceira coluna, temos a palavra em inglês. A associação deve ser feita com as palavras nas duas primeiras colunas: automóvel e carro.

Crie uma imagem bem nítida na sua mente, use as alavancas (transformar, redimensionar, movimentar e multiplicar). Quando falar automóvel, a ideia "caro" vai surgir automaticamente, um automóvel é um carro caro, valioso. Veja, em sua mente, o ato de escrever com uma pena. Ao abrir uma porta, imagine-se batendo o pé, sentindo muita dor; sempre que estiver diante de uma porta, assim, lembrará de dor que, por sua vez, lembra *door.* E assim por diante. Adquira um dicionário da língua que você deseja aprender e elabore um quadro com o auxílio de um dicionário de português. Primeiro, a palavra em português e em segundo lugar, o facilitador, que você encontrará no dicionário de língua portuguesa, com um som parecido ao da palavra no idioma que você deseja desenvolver.

Para auxiliar, lembre-se de que você não deve procurar relações com a vogal, e sim na sílaba consoante. Palavras com T e D são muito parecidas. M e N, L e LH, CH e X tem sons parecidos, assim como C e Q, F e V, P e B. Você pode ir ao dicionário para buscar não apenas o significado, mas palavras com sons parecidos, para servirem de facilitadores. Comece com as do quadro, e depois amplie:

Ordem	Palavras em português	Facilitadores	Palavras em inglês
1	Automóvel	Caro	Car
2	Saco	Bagagem	Bag
3	Caneta	Pena	Pen
4	Porta	Dor	Door
5	Malandro	Canalha	Canny
6	Olhadela	Lançar uma olhadela	Glance
7	Dirigir	Manejar	Manage
8	Dinheiro	Caixa	Cash
9	Moer	Grão	To grind
10	Tapete	Verruga	Rug

Tabela 10.1.: Exemplo de tabela de memorização.

Esta tabela é apenas mais um exemplo; se tiver dificuldade em trabalhar com grupos de 20 palavras, comece com dez de cada vez.

Neste livro, apresentamos uma lista das 300 palavras mais usadas na língua inglesa, numeradas pela ordem de frequência nos diálogos, com os devidos facilitadores. Há também uma relação de frases nas quais elas poderão estar inseridas.

Sugiro que domine o significado de todas as 300 palavras antes de trabalhar com as frases.

Capítulo 11

Os números

A seguir, apresento uma lista de números. Não se esqueça de que, em inglês, os milhares são divididos por vírgula (,) e não por ponto (.), como estamos acostumados aqui no Brasil. Seguindo a mesma lógica, nos decimais, em inglês, usa-se o ponto (.).

- 0 – oh, zero, nil, love, nought
- 1 – one
- 2 – two
- 3 – three
- 4 – four
- 5 – five
- 6 – six
- 7 – seven
- 8 – eight
- 9 – nine
- 10 – ten
- 11 – eleven
- 12 – twelve
- 13 – thirteen
- 14 – fourteen
- 15 – fifteen
- 16 – sixteen
- 17 – seventeen
- 18 – eighteen
- 19 – nineteen
- 20 – twenty
- 21 – twenty-one
- 30 – thirty
- 40 – forty
- 50 – fifty
- 60 – sixty
- 70 – seventy
- 80 – eighty
- 90 – ninety
- 100 – a/one hundred
- 1,000 – a/one thousand
- 10,000 – ten thousand

- 100,000 – a/one hundred thousand
- 1,000,000 – a/one million
- 1,000,000,000 – a/one billion

As dezenas são sempre terminadas em *ty*: *twenty, thirty, fourty, fifty* etc.

As centenas são escritas na forma de "uma centena", e não "cem", como em português. Portanto:

- 100: *One hundred*
- 200: *Two hundred*

A casa dos milhares funciona como a da centena; apenas troque *hundred* por *thousand*:

- 1,000: *One thousand*
- 2,000: *Two thoudsand*

Os milhões funcionam da mesma maneira; sem tirar nem pôr.

Vamos conhecer algumas expressões com os números. Existem muitas coincidências entre português e inglês neste ponto. Confiram algumas:

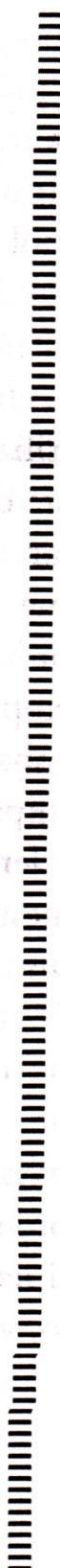
- *Number one*: o melhor, o mais importante: "*He's still the number one*" (Ele ainda é o número um).
- *A thing or two*: algumas coisas: "*I already knew a thing or two about the language*" (Eu já sabia algumas coisas sobre o idioma)
- *The three Rs*: áreas básicas do ensino (*reading, writing,* e *mathematics*): "*They know the three Rs*" (Eles sabem as áreas básicas da escola).
- *The four corners of the world*: os quatro cantos do mundo: "*There are tourists from the four corners of the world*" (Tem turistas dos quatro cantos do mundo).
- *Not last five minutes*: não dura cinco minutos: "*You won't last five minutes in your job if you act like that*" (Você não vai durar cinco minutos no seu emprego, se agir assim).
- *Six digits/figures*: entre cem mil e uma milhão: "*They offered a six figures amount*" (Eles ofereceram uma quantia em torno de um milhão).
- *Seven year itch*: crise dos sete anos de casamento: "*It must be the seven-year itch, try and talk to her about what happened*" (Deve ser a crise dos sete anos, tenta falar com ela sobre o que aconteceu).

Faça um cartão específico para os números e, sempre que possível, substitua o número em português pelo número em inglês. Faça exercícios com números de telefone, residências e datas.

Vejamos, agora, os números ordinais em inglês. Para pronunciar a sílaba "th" ao final dos números, coloque a língua entre os dentes e sopre; a pronúncia não é com som de S ou F:

- **1st** – First
- **2nd** – Second
- **3rd** – Third
- **4th** – Forth
- **5th** – Fifth
- **6th** – Sixth
- **7th** – Seventh
- **8th** – Eighth
- **9th** – Ninth
- **10th** – Tenth
- **11th** – Eleventh
- **12th** – Twelfth
- **13th** – Thirteenth
- **14th** – Fourteenth
- **15th** – Fifteenth
- **16th** – Sixteenth
- **17th** – Seventeenth
- **18th** – Eighteenth
- **19th** – Nineteenth
- **20th** – Twentieth
- **21st** – Twenty-first
- **22nd** – Twenty-second
- **23rd** – Twenty-third
- **24th** – Twenty-fourth
- **25th** – Twenty-fifth
- **26th** – Twenty-sixth
- **27th** – Twenty-seventh
- **28th** – Twenty-eighth
- **29th** – Twenty-ninth
- **30th** – Thirtieth
- **40th** – Fourtieth
- **50th** – Fiftieth
- **60th** – Sixtieth
- **70th** – Seventieth
- **80th** – Eightieth
- **90th** – Nintieth
- **100th** – One hundredth
- **1,000th** – One thousandth

Capítulo 12

O método dos locais

Este método é muito prático para a fixação de listas de objetos. Com ele, você poderá dispensar os cartões e realizar revisões mentais. Porém, é necessário, em primeiro lugar, elaborar cartões e utilizá-lo para memorizar os dados. Selecione, também, um local adequado para estudo e revisões.

Escolha um cômodo da sua casa que conheça perfeitamente, como seu quarto, por exemplo. Atribua um número de ordem a cada uma das partes seguintes:

1. A porta pela qual entra.
2. A parede situada à esquerda, ao entrar.
3. O canto localizado entre a parede esquerda e a parede da frente.
4. A parede da frente.
5. A janela.
6. O canto situado entre a parede da frente e a da direita.
7. A parede da direita.
8. O canto seguinte.
9. O assoalho.
10. O teto.

Podemos elaborar, também, uma relação mais ampla, utilizando uma residência inteira, por exemplo. Depois, para fixar uma lista de palavras em uma certa ordem, coloque a imaginação para funcionar, associando cada palavra a um local. Para revisar a lista, basta dar uma volta pelos locais escolhidos; é importante que você esteja seguro da ordem de cada lugar. Assim, você poderá fazer revisões aleatórias. Por exemplo, se a cozinha é o sétimo item de sua tabela de locais, caso você tenha associado à cozinha a palavra "porta", e esteja revendo os números ímpares da sua lista, chegando na cozinha, você se lembrará de "porta", e lembrará que esta palavra está associada à "dor", e ao inglês *door*. A mesma lista de locais poderá ser usada em cada cartão de palavras. Sugiro que faça de 20 em 20. Se tiver dificuldades, faça com dez.

Este processo é extremamente simples e a experiência mostra que você fixará sem dificuldade os objetos.

A desvantagem deste sistema está no fato de que ele evita fazer uma verdadeira associação. A vantagem é que você saberá a ordem exata as palavras que estiver estudando; se perguntarem qual a décima palavra da lista, é só ir ao local e responder. Com o passar do tempo, você poderá

elaborar extensas listas de locais, que serão utilizados como uma lista de chamada. Por exemplo, para reter 100 nomes, escolha dez cômodos ou locais que conheça bem e utilize-os como referências para cada dezena:

- O seu quarto para os números um a dez.
- A sala de jantar para os números de 11 a 20.
- A cozinha para os números de 21 a 30.
- O banheiro para as divisões de 31 a 40.
- A varanda para as palavras de 41 a 50.
- O escritório para as palavras de 51 a 60.

E assim por diante. Com cada divisão classificada da forma indicada, você poderá, com um pouco de treino, executar uma volta com 50 nomes. Na prática, o sistema de locais nos permite memorizar listas que sejam enumeradas, mesmo rapidamente.

Se desejar atingir a excelência na utilização da sua memória, o método dos locais vai ajudá-lo bastante. Você sentirá até que ponto são obtidos rápidos resultados com este método.

Já afirmei que sua memória será um instrumento dócil e fiel na medida direta da confiança que você depositar nela, de acordo com a frequência que a utilizar. Não se torne escravo de uma agenda, ou de um bloco de anotações, que consulta dez vezes por dia. Em vez de verificar sua agenda, recorra a sua memória dez vezes por dia, e isso o tornará mais confiante; sua memória vai melhorar constantemente.

Você executou, até agora, exercícios que possibilitam treinar a memória no aprendizado de um idioma. Dedicar seu tempo na realização dos exercícios que tem aprendido já é bom, mas você pode aproveitar todos os momentos de ócio do dia a dia – durante os períodos de deslocamento, ou de transporte ou nos momentos de espera, por exemplo. Vamos agora, responder as seguintes perguntas: "O que podemos fazer nos momentos ociosos do nosso dia?", "Como transformá-los em momentos produtivos?" Vamos às respostas possíveis:

1. Rever mentalmente as noções que aprendemos, recentemente ou não: recitar um dos cartões, ou, se estiver usando o método dos locais, "visitar" mentalmente os lugares selecionados, encontrando as associações e revisando-as mentalmente.

2. Fazer uma recapitulação, tão completa quanto possível, do que lemos, ou fizemos, durante o dia.
3. Efetuar uma revisão de tudo que vamos fazer amanhã. Depois, na semana seguinte, e assim sucessivamente.
4. Praticar um jogo de observação com vitrines, rostos ou movimentos que durante uns instantes estão sob nossa vista.
5. Fazer exercícios de cálculo mental, contas que diariamente realizamos, mas pensando os números em inglês.
6. Aplicar-se na Internet, lendo jornais e revistas em inglês. Depois, usar o tradutor para melhorar a compreensão.
7. Assistir a filmes com legendas, para exercitarmos o cérebro aplicando os métodos desenvolvidos.

O essencial é fazer render esses cinco, dez, 15 minutos diários de "tempo morto". Adote, pois, a seguinte regra: suprima seus momentos de ócio, utilize-os para treino das suas funções cerebrais.

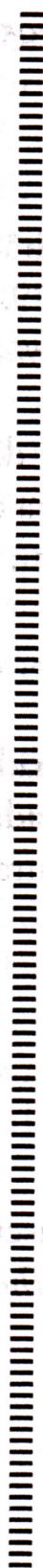
Neste momento, sua memória pura melhorou consideravelmente. Sua capacidade de concentração está certamente mais estável e fácil de acessar. Consequentemente, você se encontra capaz de explorar os recursos de seu cérebro e conhece, agora, a mnemônica cujos princípios nos permitem desenvolver a habilidade em idiomas, mas esta mecânica pode ser aplicada a tudo. Combinando equilibradamente mnemônica e memória pura, você terá a seu dispor um utensílio extraordinário, na sua vida profissional ou escolar. Poderá acumular conhecimentos e utilizar, em seu benefício, a superioridade que adquiriu graças ao treino de sua memória.

Qualquer que seja sua idade, agora pode dizer que tem uma memória mais flexível e fiel e estará sempre aumentando seu valor pessoal. Aproveite-a, pois, para alargar seus conhecimentos.

Para os jovens, aprender coisas novas é dispor de meios suplementares, indispensáveis, hoje, para quem quer triunfar. Para os menos jovens, aprender é obter a certeza de que não está paralisado; é mostrar-se ativo, dinâmico e capaz de aumentar seu valor pessoal. Quando se procura aprender mais, quando se tenta aprofundar seus conhecimentos neste ou naquele ramo, torna-se jovem de espírito.

Com o tempo, a memória não necessitará de nenhum artifício, pois a aplicação deste sistema desenvolverá a tal ponto seu cérebro que ele passará a aplicar os sistemas inconscientemente.

Capítulo 13

As datas

Vamos conhecer, neste capítulo, as diferentes formas de expressar datas em inglês. Por exemplo, a data "*19 de maio*" pode ser escrita das seguintes formas:

- *May 19;*
- *19 May*;
- *May 19th;*
- *19th May.*

Geralmente, a forma de dizer é *May the nineteenth*, ou *the nineteenth of May*. Nos Estados Unidos, algumas vezes se diz *May nineteen*. Vejamos mais alguns exemplos:

- 07/09/1995 é lido como *The seventh of September 1995;*
- *August 12 2003* é lido como *August the 12th 2003;*
- *1st March 2008* é lido como *The first of March 2008.*

Formas abreviadas existem apenas duas: a do inglês britânico, que é igual à brasileira – 19/5 – e a do inglês americano, que é 5/19. Os dias da semana são chamados de *weekdays*; final de semana é *weekend*, e dia útil, *business day*. Vejamos os dias da semana:

- *Sunday*: domingo. Vem de *Sun*, sol, mais *day*, dia, o "dia do sol";
- *Monday*: segunda. Vem de *moon*, lua, mais *day*, o "dia da lua";
- *Tuesday*: terça. Vem de *Tiw*, Deus da Guerra e do Céu, associado a Marte;
- *Wednesday*: quarta. Vem de *Woden*, Rei dos Deuses, associado a Mercúrio;
- *Thursday*: quinta. Vem de *Thor*, Deus do Trovão, associado a Júpiter;
- *Friday*: sexta. Vem de *Frigg*, Mulher de *Woden*, associada a Vênus;
- *Saturday*: sábado. Vem de *Saturn*, Deus da Agricultura, associado a Saturno;

- *Today*: hoje;
- *Yesterday*: ontem;
- *Tomorrow*: amanhã.

Os nomes dos dias devem ser iniciados com letra maiúscula e acompanhados do artigo definido *on*: *I don't work on Monday / There are many parties on Fridays.*

Apenas a título de curiosidade, os portugueses tinham o costume de fazer o comércio em ruas e praças, e as regiões nas quais eles faziam a "feira" ficavam conhecidas pela ordem de "segunda região", "terceira região", e assim por diante. O primeiro dia não ficou conhecido como "Primeira-Feira" pelo fato de eles dedicarem, assim como os ingleses, o primeiro dia da semana ao Deus do Sol, o domingo.

No antigo calendário romano, havia apenas dez meses; o último mês era dezembro. Foi Júlio César, em 46 a.C., que definiu o calendário de doze meses, o que usamos até hoje. Veja, a seguir, os meses em inglês e o significado de seus nomes:

- *January*: janeiro. Vem de Janus, Deus dos Portões.
- *February*: fevereiro. Vem de Febra, Festival da Purificação.
- *March*: março. Vem de Mars, Deus da Guerra.
- *April*: abril. Vem de Aprilis, Abertura da Primavera (no hemisfério norte).
- *May*: maio. Vem de Maia, Deusa da Fertilidade.
- *June*: junho. Vem de Juno, Deusa das Mulheres.
- *July*: julho. Vem de Julius, de Júlio César.
- *August*: agosto. Vem de Augustus, de Augusto César, Imperador Romano.
- *September*: setembro. Vem de *Septem*, sete.
- *October*: outubro. Vem de *Octo*, oito.
- *November*: novembro. Vem de *Novem*, nove.
- *December*: dezembro. Vem de *Decem*, dez.

A preposição que devemos usar antes dos meses é "*in*"; sempre devemos iniciar os nomes dos meses com letra maiúscula:

In the USA they celebrate Independence Day in July.
(Nos EUA eles celebram o Dia da Independência em Julho.)

Christmas is in December.
(O Natal é em Dezembro.)

CAPÍTULO 14

Começando a escrever

Formação de palavras

Seguindo algumas dicas, você aprenderá a trabalhar com algumas palavras fáceis, o que já representa um bom começo. Também existem dicas e regras disponíveis em livros, revistas e na Internet; é só procurar que você acha.

Algumas dicas deste capítulo apresentam exceções: a primeira, por exemplo, não funciona para palavras como: verdade, idade, felicidade, entre outras. Vamos a ela? Para todas as palavras em português que terminem em DADE (como a palavra CIDADE), retire o "DADE" e coloque em seu lugar "TY"; assim CIDADE passa a ser CITY. Observe:

- Cidade: *City*;
- Velocidade: *Velocity*;
- Simplicidade: *Simplicity*;
- Naturalidade: *Naturality*;
- Capacidade: *Capacidy*.

A próxima dica não funciona para as palavras coração, refeição e ação. Ela pode ser enunciada da seguinte forma: para todas as palavras em português que terminem em "ÇÃO" (como a palavra NAÇÃO) retire o "ÇÃO" e coloque, em seu lugar, "TION"; assim NAÇÃO passa a ser NATION (a pronúncia não importa no momento). Observe:

- Simplificação: *Simplification*;
- Nação: *Nation*;
- Observação: *Observation*;
- Naturalização: *Naturalization*;
- Sensação: *Sensation*.

A próxima regra tem como exceções as palavras demente, futuramente e outras. Ela pode ser enunciada da seguinte maneira: para os advérbios terminados em "MENTE" (como a palavra NATURALMENTE), retire o "MENTE" e, em seu lugar, coloque "LLY"; assim, NATURALMENTE passa a ser NATURALLY. Quando o radical em português

termina em "L", como na palavra TOTALMENTE, acrescente apenas LY. Veja algumas dessas palavras:

- Naturalmente: *Naturally*;
- Geneticamente: *Genetically*;
- Oralmente: *Orally*.

Para as palavras terminadas em "ÊNCIA" (caso de ESSÊNCIA), retire o "ÊNCIA" e, em seu lugar, coloque "ENCE". Veja algumas:

- Essência: *Essence*;
- Reverência: *Reverence*;
- Frequência: *Frequence*;
- Eloquência: *Eloquence*.

Para finalizar, nas palavras terminadas em "AL" (como em GENERAL) não mude nada; escreva exatamente como as conhecemos em português, pois trata-se da mesma coisa em inglês. Vejamos alguns exemplos:

- Natural: *Natural*;
- Total: *Total*;
- General: *General*;
- Fatal: *Fatal*;
- Sensual: *Sensual*.

Verbos irregulares

Os verbos irregulares, em inglês, são todos os que não seguem a regra geral de formação do Passado e do Particípio Passado. A formação do *Past* (Passado) e do *Past Participle (Particípio Passado)*, de acordo com a regra geral, se dá por meio do acréscimo do sufixo "ED". Vejamos um exemplo: o verbo *to walk* (caminhar) é regular; seu passado é *walked* e seu particípio passado também: *I walk* (Eu caminho); *I walked* (Eu caminhei); *I have walked* (Eu tenho caminhado). Portanto, todo verbo que não seguir este padrão, será classificado como irregular.

Ainda é bom lembrar que, com relação à conjugação, eles em nada diferem dos verbos regulares. A única mudança que ocorre se dá na terceira pessoa do singular, no presente afirmativo. O único verbo que foge a esta regra é o *to be* (ser e estar).

Você pode agir com os verbos irregulares da mesma maneira que agiu com outros elementos da língua inglesa: selecione um grupo de dez ou 20 palavras, passe-as para um cartão, crie imagens, quantas conseguir, e associe grupos de palavras a um sistema de locais. Ao passar por esses locais, você se lembrará das associações e, com um pouco de paciência, também se lembrará da palavra em inglês. Com filmes e músicas, a pronúncia poderá ser aperfeiçoada.

Na lista a seguir, apresentamos, em itálico, os verbos no infinitivo, no passado e no particípio passado. Depois, vem a tradução, e, enfim, os facilitadores, entre aspas:

1. Arise – arose – arisen: surgir, erguer-se – "rosa".
2. Awake – awoke – awoken: despertar, acordar – "oca".
3. Be – was, were – been: ser, estar – "bebi, areia".
4. Bear – bore – born, borne: suportar, dar a luz – "bar".
5. Beat – beat – beaten: bater, espancar – "batem".
6. Become – became – become: tornar-se – "bicama".
7. Befall – befell – befallen: acontecer – "bife".
8. Beget – begot – begotten, begot: procriar, gerar – "brigou".
9. Begin – began – begun: começar, iniciar – "beijinho, beija".
10. Behold – beheld – beheld: contemplar – "rebelde".
11. Bend – bent – bent: curvar, dobrar – "pente".
12. Bet – bet – bet: apostar – "bate".
13. Bid – bid – bid: oferecer, concorrer – "cabide".
14. Bind – bound– bound: unir, encadernar – "bonde, banda".
15. Bite – bit – bitten: morder, engolir a isca – "dite".
16. Bleed – bled – bled: sangrar, ter hemorragia – "brinde".
17. Blow – blew – blown: (as)soprar, estourar – "leu, léo".
18. Break – broke – broken: quebrar, romper – "breque, broca, brinquem".
19. Breed – bred – bred: procriar, reproduzir – "brigue".
20. Bring – brought – brought: trazer – "brinde, bruto".
21. Broadcast – broadcast – broadcast: irradiar, transmitir – "brigue, castre".
22. Build – built – built: construir, edificar – "boate".
23. Buy – bought – bought: comprar – "boi".

24. *Cast – cast– cast*: arremessar, lancer – "casca".
25. *Catch – caught – caught*: pegar, capturer – "cate".
26. *Choose – chose – chosen*: escolher – "lousa".
27. *Cling – clung – clung*: aderir, segurar-se – "língua".
28. *Come – came – come*: vir; atingir o orgasmo – "cama, come".
29. *Cost – cost – cost*: custar – "costa".
30. *Creep – crept – crept*: rastejar, gatinhar – "cripta".
31. *Cut – cut – cut*: cortar, reduzir – "curto, culto, cútis".
32. *Deal – dealt – dealt*: negociar, tartar – "dite".
33. *Dig – dug – dug*: cavar, cavoucar – "duque".
34. *Do – did – done*: fazer – "dedo, duna".
35. *Draw – drew – drawn*: sacar, desenhar – "ladrilho".
36. *Drink – drank – drunk*: beber – "brinque".
37. *Drive – drove – driven*: dirigir, ir de carro – "trave".
38. *Eat – ate – eaten*: comer – "item".
39. *Fall – fell – fallen*: cair – "fio".
40. *Feed – fed – fed*: alimentar, nutrir – "fede".
41. *Feel – felt – felt*: sentir, sentir–se – "filter".
42. *Fight – fought – fought*: lutar, batalhar – "foguete".
43. *Find – found – found*: achar, encontrar – "fundo".
44. *Flee – fled – fled*: fugir, escaper – "fleche".
45. *Fling – flung – flung*: arremessar – "fungue".
46. *Fly – flew – flown*: voar, pilotar – "flauta".
47. *Forbid – forbade – forbidden*: proibir – "abade, bidê".
48. *Forget – forgot – forgotten*: esquecer – "foguete".
49. *Forgive – forgave – forgiven*: perdoar – "guiem".
50. *Freeze – froze – frozen*: congelar, paralizar – "fazer, fazem".
51. *Get – got – gotten, got*: obter, conseguir – "gota".
52. *Give – gave – given*: dar, conceder – "guiem".
53. *Go – went – gone*: ir – "gol, quente".
54. *Grind – ground – ground*: moer – "ronde".
55. *Grow – grew – grown*: crescer, cultivar – "grau".
56. *Have – had– had*: ter, beber, comer – "ave".
57. *Hear – heard – heard*: ouvir, escutar – "arde".
58. *Hide – hid – hidden, hid:* esconder – "Rider".
59. *Hit – hit – hit*: bater, ferir – "rebite".

60. *Hold – held – held*: segurar – "áudio".
61. *Hurt – hurt – hurt*: machucar, ferir – "arte".
62. *Keep – kept – kept*: guardar, manter – "capa".
63. *Know – knew – known*: saber, conhecer – "nau".
64. *Lay – laid – laid*: pôr (ovos) – "lei".
65. *Lead – led – led*: liderar, guiar – "lerdo".
66. *Leave – left – left*: deixar, partir – "leve".
67. *Lend – lent – lent*: dar emprestado – "lento".
68. *Let – let – let*: deixar, alugar – "leite".
69. *Lie – lay – lain*: deitar(se) – "linha, lei".
70. *Lose – lost – lost*: perder, extraviar – "lousa, poste".
71. *Make – made – made*: fazer, fabricar – "mede, mate".
72. *Mean – meant – meant*: significar – "menta".
73. *Meet – met – met*: encontrar, conhecer – "meta".
74. *Overcome – overcame – overcome*: superar – "ver a cama".
75. *Overtake – overtook – overtaken*: alcançar, surpreender – "ver o taco".
76. *Pay – paid – paid*: pagar – "pai, padre".
77. *Put – put – put*: colocar, pôr – "pato".
78. *Quit – quit – quit* : abandonar, largar de – "quite".
79. *Read – read – read*: ler – "rede, roda".
80. *Ride – rode – ridden*: andar, cavalgar – "rode, rodem".
81. *Ring – rang – rung*: tocar (campainha) – "ringue, rango".
82. *Rise – rose – risen*: subir, erguer-se – "rosa".
83. *Run – ran – run*: correr, concorrer – "rã, rum".
84. *Saw – sawed – sawn*: serrar – "sal".
85. *Say – said – said*: dizer – "saída".
86. *See – saw – seen*: ver, entender – "saci".
87. *Seek – sought – sought*: procurar – "siga, soca, suco".
88. *Sell – sold – sold* – vender: "selo, solda".
89. *Send – sent – sent*: mandar, enviar – "senta".
90. *Set – set – set*: pôr, colocar, ajustar – "seta".
91. *Shake – shook – shaken*: sacudir, tremer – "choque".
92. *Shed – shed – shed*: derramar, deixar cair – "seda".
93. *Shine – shone – shone*: brilhar, reluzir – "some".
94. *Shoot – shot – shot*: atirar, alvejar – "chote".
95. *Show – showed – shown*: mostrar, exibir – "show".

96. Shrink – shrank – shrunk: encolher, contrair – "arranque".
97. Shut – shut – shut: fechar, cerrar – "chute".
98. Sing – sang – sung: cantar – "sangue".
99. Sink – sank– sunk: afundar, submergir – "suco".
100. Sit – sat – sat: *sentar* – "salte".
101. Slay – slew – slain: matar, assassinar – "lei".
102. Sleep – slept – slept: dormer – "limpe".
103. Slide – slid – slid: deslizar, escorregar – "slide (fotos)".
104. Sling – slung – slung: atirar, arremessar – "longo".
105. Speak – spoke – spoken: falar – "pique".
106. Spend – spent – spent: gastar, passar (tempo) – "pente".
107. Spin – spun – spun: girar, rodopiar – "espinha".
108. Spit – spit, spat: cuspir – "pite, pata".
109. Spread – spread – spread: espalhar, difundir – "pedra, prédio".
110. Spring – sprang – sprung: saltar, pular – "praga".
111. Stand – stood – stood: ficar de pé, aguentar – "estante".
112. Steal – stole – stolen: roubar, furtar – "atole".
113. Stick – stuck – stuck : cravar, fincar, enfiar – "estique".
114. Sting – stung – stung: picar com ferrão(inseto) – "tanga".
115. Stink – stank – stunk: cheirar mal, feder – "tanque".
116. Strike – struck – struck: golpear, bater – "truque".
117. String – strung – strung: encordoar, amarrar – "tranque".
118. Strive – strove – striven: esforçar-se, lutar – "estive".
119. Swear – swore – sworn: jurar, prometer – "ar, ore, oram".
120. Sweep – swept – swept: varrer – "hippie".
121. Swim – swam – swum: nadar – "vim, vão".
122. Swing – swung – swung: balançar, alternar – "angu".
123. Take – took – taken: tomar, pegar, aceitar – "taque".
124. Teach – taught – taught: ensinar, dar aula – "tique, talco".
125. Tear – tore – torn: rasgar, despedaçar – "tear, tora, tornam".
126. Tell – told – told: contar (uma história) – "telefone, toldo".
127. Think – thought – thought: pensar – "toga".
128. Throw – threw – thrown: atirar, arremessar – "trovão".
129. Tread – trod – trodden: pisar, trilhar, seguir – "trote".
130. Undergo – underwent – undergone: submeter-se a, suportar – "ande e ergo".

131. *Understand – understood – understood*: entender, compreender – "ande tanto".
132. *Uphold – upheld – upheld*: sustentar, apoiar – "pelo".
133. *Wear – wore – worn*: vestir, usar, desgastar – "ar, ore".
134. *Win – won – won*: vencer, ganhar – "vim, vão".
135. *Wind – wound – wound*: enrolar, dar corda – "onda".
136. *Write – wrote – written*: escrever, redigir – "grite, gritem".

Capítulo 15

Aprendizagem contínua

Qualquer idioma que se queira estudar possui a característica de nunca poder ser esgotado. O aprendizado, portanto, jamais termina, e deve ser diário. Lembre-se de que um dia possui 1.440 minutos, e você pode, perfeitamente, reservar apenas 30 deles para aprender.

Minha sugestão é que, em primeiro lugar, você se familiarize com as palavras; para tanto, utilize o método dos locais para fazer revisão. Esse método é uma tabela de chamada muito simples; existem outras, mais complexas, dependendo o tipo de estudo que você esteja realizando. O sistema numérico fonético, que ensinamos no livro *Universidade da Mente*[1], é um exemplo. Leia tudo o que puder sobre idiomas e técnicas de memorização, e, assim, poderá aprender outras ferramentas que lhe serão úteis.

Outra dica é ensinar usando essas técnicas; as crianças adoram fazer associações, e nós só aprendemos verdadeiramente um assunto quando o ensinamos.

Para concluir, disponho ao leitor as principais palavras do inglês, com tradução, facilitador e frases de exemplo, para que você possa se familiarizar com a aplicação. Todo ensinamento que adquirimos nessa vida nos será muito valioso na eternidade:

- *About*: sobre, a ponto de, aproximadamente – "Boate". Como exemplos de frases, teríamos: *This book is about butterflies* (Este livro é sobre borboletas); *I was about to enter my car when she arrived* (Eu estava a ponto de entrar em meu carro, quando ela chegou).
- *Above*: acima – "Ave". Como exemplo de frase, teríamos: *The sun rose above the horizon* (O sol subiu acima do horizonte).
- *After*: depois, em seguida – "Afetar, Afta". Como exemplos de frases, teríamos: *After you kiss me, I'll tell you a secret* (Após você me beijar, eu lhe contarei um segredo); *Do you prefer to talk before or after lunch?* (Você prefere conversar antes ou depois do almoço?).
- *Again*: novamente – "Erguem". Como exemplos de frases, teríamos: *Xerox does it again, and again, and again, and...* (Xerox faz isto de novo, de novo, de novo, de...); *I am not going to do it again* (Eu não vou fazer isto novamente); *Say it again* (Diga isto novamente).

---

1 GOIS, Marcos da Costa. *Universidade da Mente.* São Paulo: Universo dos Livros, 2009.

- *Against*: contra – "Erguem isto". Como exemplos de frases, teríamos: *I like you a lot, but on this matter I am against you* (Eu gosto muito de você, mas neste assunto, eu sou contra); *It's sad to see a brother fighting against a sister* (É triste ver um irmão brigando com uma irmã).
- *Age*: idade – "Agir". Como exemplo de frase, teríamos: *He is my age* (Ele é da minha idade).
- *Air*: ar – "Ar". Como exemplo de frase, teríamos: *There's something in the air* (Tem algo no ar).
- *All*: tudo – "Olho". Como exemplos de frases, teríamos: *I know all about you* (Eu sei tudo sobre você); *All is finished now* (Tudo está acabado agora); *He wants it all for himself* (Ele quer tudo para ele).
- *Almost*: quase – "Almoço". Como exemplo de frase, teríamos: *The work is almost finished* (O trabalho está quase terminado).
- *Alone*: sozinho – "Lona". Como exemplo de frase, teríamos: *I don't like being left alone* (Eu não gosto de ser deixado sozinho).
- *Along*: ao longo – "É longo". Como exemplo de frase, teríamos: *There are trees all along the avenue* (Existem árvores ao longo de toda a avenida).
- *Already*: já – "Rede". Como exemplo de frase, teríamos: *I have already told you not to go there* (Eu já lhe disse para não ir lá).
- *Also*: também, além de – "Osso". Como exemplo de frase, teríamos: *I am a teacher and also an artist* (Eu sou um professor e, também, um artista).
- *Always*: sempre – "Ou reis". Como exemplo de frase, teríamos: *Always be nice to all* (Sempre seja gentil para com todos).
- *Among*: entre – "Manga". Como exemplos de frases, teríamos: *He was among the crowd* (Ele estava entre a multidão); *He shared his food among his friends* (Ele repartiu sua comida entre seus amigos).
- *An*: um, uma – "Hein?". Como exemplos de frases, teríamos: *An apple is delicious in the morning* (Uma maçã é deliciosa pela manhã); *You have made me an interesting proposition* (Você me fez uma proposta interessante).
- *And*: e – "Anda". Como exemplos de frases, teríamos: *I am learning to read and write* (Estou aprendendo a ler e a escrever); *Study hard and you will pass your examination* (Estude bastante e você passará no seu exame).

- *Another*: outro, um outro – "Anote". Como exemplo de frase, teríamos: *I need another day to complete my work* (Eu preciso de mais um dia para completar meu trabalho).
- *Any*: algum, alguma – "hiena". Como exemplos de frases, teríamos: *Do you have any money?* (Você tem algum dinheiro?). *Any questions?* (Alguma pergunta?).
- *Arm*: braço – "Arma". Como exemplo de frase, teríamos: *He has strong arms* (Ele tem braços fortes).
- *Army*: exército – "Arma". Como exemplo de frase, teríamos: *Rome had the most powerful army in the world* (Roma possuía o exército mais poderoso do mundo).
- *As*: como, assim como – "Ex". Como exemplos de frases, teríamos: *As you know, I will be leaving tomorrow* (Como você sabe, eu partirei amanhã). *He was dressed as a woman* (Ele estava vestido como uma mulher).
- *Ask*: perguntar – "Lasca". Como exemplo de frase, teríamos: *Ask me no questions* (Não me façam perguntas).
- *At*: no, na, em, as – "Et" Como exemplos de frases, teríamos: *They are not at home* (Eles não estão em casa); *My father is at work now* (Meu pai está no trabalho agora).
- *Away*: fora, distante de – "Lei". Como exemplos de frases, teríamos: *I won't be away for long* (Eu não ficarei fora por muito tempo); *Throw the book away now* (Jogue o livro fora agora); *Don't go away, wait for me* (Não vá embora, espere por mim).
- *Back*: de volta – "Beco". Como exemplos de frases, teríamos: *Come back now!* (Volte agora!); *This television is not working, I want my money back* (Esta televisão não está funcionando, eu quero o meu dinheiro de volta).
- *Be*: ser, estar, continuar, ficar – "Bebi". Como exemplos de frases, teríamos: *I will be here when you come back* (Estarei aqui quando você retornar); *I was here, he was here, she was here, we were here, they were here, you all were here when the crime happened* (Eu estava aqui, ele estava aqui, ela estava aqui, nós estávamos aqui, eles estavam aqui, vocês todos estavam aqui quando o crime aconteceu).
- *Because*: porque – "Bico". Como exemplo de frase, teríamos: *I work because I have to* (Eu trabalho porque preciso).

- *Become* (*become, became, become*): tornar, vir a ser – "Bicama". Como exemplos de frases, teríamos: *When I grow up I want to become a doctor* (Quando eu crescer eu quero me tornar um médico); *What has become of him?* (O que aconteceu com ele?); *He became a doctor* (Ele tornou-se um médico); *He has become a famous person* (Ele tornou-se uma pessoa famosa).
- *Before*: antes – "Fora". Como exemplos de frases, teríamos: *I'd like to talk to you before the meeting* (Eu gostaria de conversar com você antes da reunião); *Before you go, turn off the lights* (Antes de você ir embora, apague as luzes).
- *Begin* (*begin, began, begun*): começar – "Beijinho". Como exemplos de frases, teríamos: *Begin by trying* (Comece tentando); *I began working as a teacher here* (Eu comecei a trabalhar como professor aqui); *I have begun exercising one year ago* (Eu comecei a me exercitar um ano atrás).
- *Being*: ser – "Briguem". Como exemplo de frase, teríamos: *After all, I am just a human being* (Apesar de tudo, eu sou apenas um ser humano).
- *Better*: melhor – "Bater". Como exemplo de frase, teríamos: *I have a better proposition* (Eu tenho uma proposta melhor).
- *Between*: entre – "Amendoim". Como exemplo de frase, teríamos: *The television is between the sofa and the chair* (A televisão está entre o sofá e a cadeira).
- *Body*: corpo – "Bodi". Como exemplo de frase, teríamos: *You have a beautiful body* (Você tem um corpo bonito).
- *Both*: ambos – "Bote". Como exemplos de frases, teríamos: *I love you both* (Eu amo vocês dois); *Both you and I are responsible for this situation* (Tanto eu como você somos responsáveis por esta situação); *Both of them are good* (Ambos são bons).
- *Boy*: garoto, menino – "Boi". Como exemplo de frase, teríamos: *Where are the boys?* (Onde estão os garotos?).
- *Bring* (*bring, brought, brought*): trazer – "Briga". Como exemplos de frases, teríamos: *I was brought here by Susan* (Eu fui trazido aqui por Susan); *Did you bring your homework?* (Você trouxe o seu dever de casa?); *Have you brought your sister?* (Você trouxe a sua irmã?); *He brought all his books here* (Ele trouxe todos os seus livros para cá).

- *But*: mas, porém, exceto – "Bata". Como exemplos de frases, teríamos: *I like you a lot, but I amnot going to marry you* (Eu gosto muito de você, mas eu não vou me casar com você); *Everybody agreed with the proposition, except for John* (Todos concordaram com a proposta, exceto João).
- *By*: próximo a, ao lado, perto de, através, por – "Beijo". Como exemplos de frases, teríamos: *He lives by the river* (Ele mora próximo ao rio); *We travel by train* (Nós viajamos de trem).
- *Call*: chamar – "Cal". Como exemplo de frase, teríamos: *I call myself Marcos, the hunter* (Eu me chamo Marcos, o caçador).
- *Can* (could): poder, ser capaz de – "Quente, caldo". Como exemplos de frases, teríamos: *I can swim* (Eu posso nadar); *I can speak five languages* (Eu posso falar cinco idiomas).
- Case: caso – "Case". Como exemplo de frase, teríamos: *I'll study your case carefully* (Estudarei o seu caso cuidadosamente).
- *Cause*: causa, causar – "Acuse". Como exemplo de frase, teríamos: *She has no cause for complaint* (Ela não tem nenhuma razão para reclamar).
- *Certain*: certo – "Acertam". Como exemplo de frase, teríamos: *I am certain about it* (Estou certo quanto a isto).
- *Chapter*: capítulo – "Capitão". Como exemplo de frase, teríamos: *Now I want to start a new chapter in my life* (Agora eu quero iniciar um novo capítulo em minha vida).
- *Church*: igreja – "Chuchu". Como exemplo de frase, teríamos: *We go to church every sunday* (Nós vamos à igreja todos os domingos).
- *City*: cidade – "Sítio". Como exemplo de frase, teríamos: *Do you prefer living in the country or in the city?* (Você prefere viver no campo ou na cidade?).
- *Come*: vir – "Cão". Como exemplos de frases, teríamos: *Come here for a moment, please* (Venha aqui por um instante, por favor); *Sunday comes before Monday* (O domingo vem antes da Segunda).
- *Country*: país, campo – "Cante". Como exemplos de frases, teríamos: *What is the name of the country you come from?* (Qual o nome do país de onde você vem?); *I don't like living in the city, I prefer living in the country* (Eu não gosto de viver na cidade, prefiro morar no campo).
- *Course*: curso – "Curso". Como exemplo de frase, teríamos: *In the course of events, everything was made clear* (Durante o curso dos eventos, tudo se esclareceu).

- *Day*: dia – "Dei" (dar). Como exemplo de frase, teríamos: *I haven't seen him since the day he got married* (Eu não o vejo desde o dia em que ele se casou).
- *Death*: morte – "Dite". Como exemplo de frase, teríamos: *No one has as yet managed to conquer death* (Ninguém até hoje conseguiu vencer a morte).
- *Do (do, did, done)*: fazer – "Duro". Como exemplos de frases, teríamos: *I do nothing* (Eu não faço nada); *I did what you asked me to* (Eu fiz o que você me pediu); *Did you see my mother?* (Você viu a minha mãe?).
- *Down*: para baixo – "Dão". Como exemplos de frases, teríamos: *Look down now* (Olhe para baixo agora); *Go down the hill* (Desça a colina); *The temperature has gone down* (A temperatura caiu).
- *During*: durante – "Ringue". Como exemplo de frase, teríamos: *I work at home during the day* (Eu trabalho em casa durante o dia).
- *Each*: cada – "Atchin". Como exemplos de frases, teríamos: *Each one of you will receive a book* (Cada um de vocês irá receber um livro); *Each one of them has been cured* (Cada um deles foi curado).
- *Either/or*: ou, ou – "Terra, ora". Como exemplos de frases, teríamos: *Either John or Mary will have to go there* (Ou John ou Mary terão que ir lá); *Either you finish or you are fired* (Ou você termina ou você é demitido).
- *End*: fim – "Ande, dente". Como exemplo de frase, teríamos: *There is no end to his problems* (Não existe fim para os seus problemas).
- *Enough*: suficiente – "Nave". Como exemplo de frase, teríamos: *I don't have enough money now* (Eu não tenho dinheiro suficiente agora).
- *Even*: mesmo, par – "Inverno". Como exemplos de frases, teríamos: *Even you can understand this* (Até você pode entender isto); *We need an even number of cards* (Nós precisamos de um número par de cartas).
- *Ever*: a qualquer momento – "Eva". Como exemplo de frase, teríamos: *Now, more than ever, it is necessary to finish the work* – "Eva". (Agora, mais do que nunca, é necessário terminar o trabalho).
- *Every*: cada, todo – "Eu vi, Eva ri". Como exemplos de frases, teríamos: *I know every tree in this garden* (Eu conheço cada árvore neste jardim); *Every man is responsible for his acts* (Todo homem é responsável por seus atos).

- *Eye*: olho – "Pai". Como exemplos de frases, teríamos: *Don't believe your eyes* (Não acredite em seus olhos); *She's got the most beautiful eyes I have ever seen* (Ela tem os olhos mais bonitos que já vi).
- *Face*: fazer frente a, encarar – "Feio". Como exemplos de frases, teríamos: *I don't have the courage to face him* (Eu não tenho coragem de encará-lo); *What a lovely face!* (Que rosto adorável).
- *Fact*: fato – "Fato". Como exemplo de frase, teríamos: *The fact is, I don't like you enough to marry you* (O fato é: eu não gosto de você o suficiente para nos casarmos).
- *Far*: distante – "Farra". Como exemplos de frases, teríamos: *This is by far the stupidest answer I have ever heard* (Esta é de longe a resposta mais estúpida que já ouvi); *Keep walking, the school is not far from here* (Continue andando, a escola não é longe daqui).
- *Father*: pai – "Fatia". Como exemplo de frase, teríamos: *Her father is very strong* (O pai dela é muito forte).
- *Few*: poucos – "Fio". Como exemplo de frase, teríamos: *Few people realize the importance of preserving the environment* (Poucas pessoas compreendem a importância de se preservar o ambiente).
- *Find* (*find, found, found*): descobrir – "Finde, finque". Como exemplo de frase, teríamos: *Where can I find some information on boats?* (Onde eu posso achar informação sobre barcos?).
- *First*: primeiro – "Festa". Como exemplos de frases, teríamos: *He is the first of his class* (Ele é o primeiro da sua classe); *First we'll do the exercises, then we'll go home* (Primeiro faremos os exercícios, depois iremos para casa); *The first impression is the most important* (A primeira impressão é a mais importante).
- *Five*: cinco – "Fivela". Como exemplo de frase, teríamos: *Give me five oranges* (Dê-me cinco laranjas).
- *Foot/feet*: pé, pés – "Fita". Como exemplos de frases, teríamos: *My foot hurts* (Meu pé dói); *Keep both feet on the board* (Mantenha ambos os pés sobre a prancha).
- *Footnote*: notas de rodapé – "Foto, nota". Como exemplo de frase, teríamos: *I don't like reading footnotes* (Eu não gosto de ler notas de rodapé).
- *For*: para, por – "Fora". Como exemplos de frases, teríamos: *This money is for you* (Este dinheiro é para você); *We had to travel for three hours before getting there* (Nós tivemos que viajar por três horas antes de chegarmos lá).

- *Four*: quatro – "Força". Como exemplo de frase, teríamos: *There are four seasons in the year* (Existem quatro estações no ano).
- *From*: de – "Fronha". Como exemplos de frases, teríamos: *He is from São Paulo* (Ele é de São Paulo); *The trip from São Paulo to Rio de Janeiro lasts six hours* (A viagem de São Paulo ao Rio de Janeiro dura seis horas).
- *Give* (*give, gave, given*): dar – "Gire". Como exemplos de frases, teríamos: *Give me all your money* (Dê-me todo o seu dinheiro); *I gave her all I could* (Eu dei a ela tudo o que eu podia); *I have given all my money to charity* (Eu doei todo o meu dinheiro para a caridade).
- *Go* (*go, went, gone*): ir – "Gol". Como exemplos de frases, teríamos: *I usually go to church on sundays* (Eu normalmente vou à igreja aos domingos); *I went there, but found nothing* (Eu fui lá, mas não achei nada); *I have gone to Paris to fight the in the war* (Eu fui a Paris para lutar na guerra).
- *God*: Deus. Como exemplos de frases, teríamos: *Do you believe in God?* (Você acredita em Deus?); *Always revere your God* (Sempre reverencie o seu Deus).
- *Good*: bom – "Gude". Como exemplos de frases, teríamos: *The weather is good today* (O tempo está bom hoje); *She is a good woman* (Ela é uma boa mulher); *It's good to see you again* (É bom vê-la novamente).
- *Government*: governo – "Governanta". Como exemplo de frase, teríamos: *He works for the government* (Ele trabalha para o governo).
- *Great*: grande, maravilhoso – "Gruta". Como exemplo de frase, teríamos: *He is a great friend of my family* (Ele é um grande amigo da minha família).
- *Half*: metade – "Alce". Como exemplo de frase, teríamos: *Give him half of all you have* (Dê a ele a metade de tudo que tiver).
- *Hand*: mão – "Dente". Como exemplo de frase, teríamos: *I can write with both my hands* (Eu posso escrever com ambas as mãos).
- *Have*: ter, possuir – "Eva". Como exemplos de frases, teríamos: *I have a book* (Eu tenho um livro); *You have a book* (Você tem um livro).
- *He*: ele – "Ri". Como exemplos de frases, teríamos: *He is very, very stupid* (Ele é muito, muito estúpido); *He is my best friend* (Ele é o meu melhor amigo).

- *Head*: cabeça, líder, em direção a – "Fede". Como exemplos de frases, teríamos: *My head hurts* (Minha cabeça dói); *He is the head of the revolution* (Ele é o cabeça da revolução).
- *Hear* (*hear, heard, heard*): ouvir – "Ir". Como exemplos de frases, teríamos: *Can you hear me?* (Você pode me ouvir?); *I hear noises* (Eu ouço ruídos); *Have you heard the news?* (Você ouviu as notícias?).
- *Heart*: coração – "Arte". Como exemplo de frase, teríamos: *My heart is yours* (Meu coração é seu).
- *Her*: dela. Como exemplos de frases, teríamos: *She forgot her book at home* (Ela esqueceu o livro dela em casa); *Her husband is the most lovable man on earth* (O marido dela é o homem mais adorável da terra).
- *Here*: aqui – "Rir". Como exemplos de frases, teríamos: *I live here* (Eu vivo aqui); *Come here now!* (Venha aqui agora!); *Here is the money I owe you* (Aqui está o dinheiro que lhe devo).
- *Herefore*: em consequência, por esta razão – "Rir fora". Como exemplo de frase, teríamos: *She was therefore unable to stop him* (Consequentemente, ela não conseguiu impedi-lo).
- *High*: alto – "Eia". Como exemplo de frase, teríamos: *The price of this house is very high for me* (O preço desta casa é muito alto para mim).
- *Him*: pronome oblíquo, ele, o – "Hino, hímen". Como exemplos de frases, teríamos: *Give him the book* (Dê o livro a ele); *I like him a lot* (Eu gosto muito dele).
- *Himself*: ele mesmo – "Hino sela". Como exemplos de frases, teríamos: *He presented himself with a new house* (Ele se presenteou com uma nova casa); *He cut himself while shaving* (Ele se cortou barbeando).
- *His*: dele – "Giz". Como exemplos de frases, teríamos: *This is his house* (Esta é a casa dele); *Give him his money back* (Dê a ele o seu dinheiro de volta).
- *History*: história – "História". Como exemplo de frase, teríamos: *I love studying history* (Eu adoro estudar história).
- *Home*: casa, lar – "Homem". Como exemplo de frase, teríamos: *Home sweet home* (Lar doce lar).
- *House*: casa – "Luz, ouse". Como exemplos de frases, teríamos: *It's nice to have a house to go back to* (É bom ter uma casa para a qual retornar); *My house has a nice garden* (Minha casa tem um lindo jardim).
- *How*: como – "Pau". Como exemplos de frases, teríamos: *How are you today?* (Como está você hoje?); *I don't know how to do that* (Eu

não sei como fazer aquilo); *How did you do that?* (Como você fez aquilo?).

- *Human*: humano – "Mano". Como exemplo de frase, teríamos: *To err is human* (Errar é humano).
- *Hundred*: cem – "Da rede". Como exemplos de frases, teríamos: *A hundred men are outside* (Cem homens estão lá fora); *A hundred voices choir* (Um coro de cem vozes).
- *If*: se – "Fé". Como exemplos de frases, teríamos: *If you see him, tell him to come and visit me* (Se você o ver, diga-lhe para vir me visitar); *If you finish before tomorrow let me know* (Se você terminar antes de amanhã me informe).
- *In*: em, no, na, nos, nas – "Hino". Como exemplos de frases, teríamos: *I will finish the book in a week* (Terminarei o livro em uma semana); *Wehad a picnic in the mountains* (Nós fizemos um piquenique nas montanhas).
- *Into*: em direção de – "Tubo". Como exemplos de frases, teríamos: *Come into the house* (Entre na casa); *Thrown it into the river* (Jogue-o no rio); *Don't get into trouble* (Não arrume problemas).
- *It*: ele, ela (aplicado a objetos inanimados, crianças e animais) – "Tia". Como exemplo de frase, teríamos: *I don't know where the dog is now, I saw it last na hour ago* (Eu não sei onde o cachorro está agora, eu o vi pela última vez uma hora atrás).
- *Its*: dele – "Tia diz". Como exemplo de frase, teríamos: *The baby sucked its thumb* (O bebê sugou seu polegar).
- *Just*: apenas, justo, correto – "Gesto". Como exemplos de frases, teríamos: *I need just another ten dollars* (Eu preciso de apenas mais dez dólares); *It is not just to say that* (Não é justo dizer isto).
- *King*: rei – "Pingue". Como exemplos de frases, teríamos: *He is our beloved king* (Ele é o nosso amado rei); *I amthe king of the universe* (Eu sou o rei do universo); *We don't need any kings* (Nós não precisamos de nenhum rei).
- *Know (know, knew, know)*: saber, conhecer – "Nu". Como exemplos de frases, teríamos: *I know you* (Eu o conheço); *I knew I was right* (Eu sabia que estava certo); *I have known the truth for many years* (Eu conhecia a verdade há muitos anos).
- *Large*: grande – "Laje". Como exemplo de frase, teríamos: *I come from a very large family* (Eu venho de uma família muito grande).

- *Last*: durar, último – "Late". Como exemplos de frases, teríamos: *What was the last time you came here?* (Qual foi a última vez que você veio aqui?); *The last will be the first* (Os últimos serão os primeiros).
- *Law*: lei – "Lei". Como exemplo de frase, teríamos: *The law is the same for rich and poor people* (A lei é a mesma para os ricos e para os pobres).
- *Left*: esquerda – "Fita". Como exemplos de frases, teríamos: *Give me your left hand* (Dê-me sua mão esquerda); *The house you are looking for is the one on the left* (A casa que você está procurando é aquela à esquerda).
- *Less*: menos – "Lição". Como exemplo de frase, teríamos: *The less you need, the happier you are* (Quanto menos você precisar, mais feliz você será).
- *Let*: permitir – "Letra". Como exemplos de frases, teríamos: *I'll let you go now* (Eu o deixarei ir agora); *Let me help you* (Deixe-me ajudá-lo).
- *Life*: vida – "Lave". Como exemplos de frases, teríamos: *Where there is water there is life* (Onde há água há vida); *Earth is the only planet in the solar system where there is life* (A Terra é o único planeta no sistema solar onde há vida).
- *Light*: luz – "Lata, late". Como exemplo de frase, teríamos: *Let there be light* (E que se faça a luz).
- *Like*: gostar, semelhante, parecido – "Leque, laquê". Como exemplos de frases, teríamos: *I like him a lot* (Eu gosto muito dele); *He is like his father, very impatient* (Ele é como o pai dele, muito impaciente).
- *Little*: pouco – "Litro". Como exemplos de frases, teríamos: *There is only a little water in the jar* (Tem apenas um pouco de água na jarra); *He made little money in that business* (Ele ganhou pouco dinheiro naquele negócio); *Where are the little ones?* (Onde estão as crianças?).
- *Long*: longe – "Longo". Como exemplo de frase, teríamos: *You are a long way from home* (Você está muito longe de casa).
- *Look*: olhar – "Louco". Como exemplo de frase, teríamos: *Why are you looking at me?* (Por que você está me olhando?).
- *Lose* (*lose, lost, lost*): perder – "Losa". Como exemplos de frases, teríamos: *He lost all his money in Las Vegas* (Ele perdeu todo seu dinheiro em Las Vegas); *Either you win or you lose* (Ou você ganha ou

você perde); *I have lost all hope of seeing her again* (Eu já perdi toda a esperança de vê-la novamente).

- *Love*: amor – "Lave". Como exemplos de frases, teríamos: *I love her a lot. In fact, I have always loved her* (Eu a amo muito. De fato, eu sempre a amei); *Make love not war* (Faça amor não faça a guerra).
- *Make* (*make, made, made*): fazer – "Meigo". Como exemplos de frases, teríamos: *I make a lot of money a year* (Eu ganho muito dinheiro por ano); *I have made a lot of promises* (Eu fiz muitas promessas).
- *Man*: homem – "Mãe". Como exemplos de frases, teríamos: *He was the first man to step on the moon* (Ele foi o primeiro homem a pisar na Lua); *That's the man I saw at the boat* (Aquele é o homem que vi no bote).
- *Many*: muito – "Meninos". Como exemplos de frases, teríamos: *I can see many cars in the street* (Eu posso ver muitos carros na rua); *I have many things to tell you* (Eu tenho muitas coisas a lhe contar).
- *Master*: mestre, dominar – "Mate". Como exemplos de frases, teríamos: *He is a fantastic master* (Ele é um mestre fantástico); *It takes many years to master the art of writing* (Demora muitos anos para se dominar a arte de escrever).
- *May*: poder – "Meia". Como exemplos de frases, teríamos: *That may or may not happen* (Isto pode ou não acontecer); *May I come in?* (Posso entrar?).
- *Me*: a mim – "Mia". Como exemplos de frases, teríamos: *Give me the money* (Dê-me o dinheiro); *Do you like me?* (Você gosta de mim?).
- *Mean/meaning* (*mean, meant, meant*): significar, significado – "Mina". Como exemplos de frases, teríamos: *What is the meaning of the word "table"?* (Qual o significado da palavra "mesa"?); *What do you mean by this?* (O você quer dizer com isto); *This is all totally meaningless* (Isto tudo não faz sentido); *He didn't mean to hurt you* (Ele não tinha a intenção de fazer-lhe mal).
- *Men*: homens – "Menta". Como exemplos de frases, teríamos: *Thousands of men were killed during that war* (Milhares de homens foram mortos naquela guerra); *They are worthy men* (Eles são homens de valor).
- *Mind*: importar, mente – "Midia". Como exemplos de frases, teríamos: *He has one of the most powerful minds in the world today* (Ele tem uma das mentes mais poderosas no mundo hoje); *I don't mind what you think of me* (Eu não me importo com o que você pensa de mim); *Who's minding the shop?* (Quem está cuidando da loja?).

- *Moment*: momento – "Momento". Como exemplo de frase, teríamos: *Weall need moments of peace* (Nós todos precisamos de momentos de paz).
- *More*: mais – "Amor, amora". Como exemplos de frases, teríamos: *Tell me more* (Conte-me mais); *She is more intelligent than you* (Ela é mais inteligente do que você).
- *Most*: mais (superlativo) – "Mosca". Como exemplos de frases, teríamos: *She is the most beautiful girl in the world* (Ela é a garota mais bonita do mundo); *The Everest is the highest mountain in the world* (O Evereste é a montanha mais alta do mundo).
- *Mother*: mãe – "Matar". Como exemplo de frase, teríamos: *You should respect your mother above all other things* (Você deve respeitar a sua mãe acima de todas as outras coisas).
- *Mister*: senhor – "Mistério". Como exemplos de frases, teríamos: *Mr. Smith is back* (O Sr. Smith está de volta); *Mr. Johnson is a bad person* (O Sr. Johnson é uma pessoa ruim).
- *Much*: mais, muito – "Mate". Como exemplos de frases, teríamos: *You must study much more than that* (Você precisa estudar muito mais do que isto); *I don't have much money* (Eu não tenho muito dinheiro).
- *Must*: deve, precisa – "Masque". Como exemplos de frases, teríamos: *You must come here now* (Você tem que vir aqui agora); *You must not visit her* (Você não pode visitá-la).
- *My*: meu, minha – Como exemplos de frases, teríamos: *This is my girlfriend* (Esta é minha namorada); *My idea is brilliant* (Minha ideia é brilhante).
- *Name*: nomear, nome – "Nenê, anemia". Como exemplos de frases, teríamos: *My name is John* (Meu nome é John); *What's your name?* (Qual é o seu nome?).
- *Nature*: natureza – "Ature". Como exemplo de frase, teríamos: *Respect nature above all things* (Respeite a natureza acima de todas as coisas).
- *Near*: próximo, perto – "Ir". Como exemplo de frase, teríamos: *I live near her* (Eu moro perto dela).
- *Neither/nor*: nem um nem outro – "Leite, nora". Como exemplos de frases, teríamos: *Neither John nor Mary know anything about it* (Nem João nem Maria sabem alguma coisa sobre isto); *Neither the dog nor the cat has been fed* (Nem o cão nem o gato foram alimentados).

- *Never*: nunca – "Neve". Como exemplos de frases, teríamos: *Never say never* (Nunca diga nunca); *I have never visited her* (Eu nunca a visitei).
- *New*: novo – "Anel, rio". Como exemplos de frases, teríamos: *I am new here* (Sou novo aqui); *I want a new house* (Eu quero uma casa nova); *I don't need a new car* (Eu não preciso de um carro novo).
- *Night*: noite – "Mate". Como exemplo de frase, teríamos: *I work at night* (Eu trabalho de noite).
- *No*: não, nenhum, nenhuma – "Nu". Como exemplos de frases, teríamos: *I have no money* (Eu não tenho dinheiro algum); *No, I don't see what's wrong* (Não, eu não vejo o que está errado).
- *Non*: não – "Nu". Como exemplo de frase, teríamos: *This is a non-smoking building* (Este é um prédio onde não se pode fumar).
- *Not*: negativa, não – "Nata". Como exemplos de frases, teríamos: *He is not my boyfriend* (Ele não é meu namorado); *I don't like classical music* (Eu não gosto de música clássica).
- *Nothing*: nada – "Anote". Como exemplos de frases, teríamos: *I owe you nothing* (Não lhe devo nada); *Nothing is more beautiful than a sunset* (Nada é mais bonito que o pôr do sol).
- *Now*: agora – "Nau". Como exemplos de frases, teríamos: *Now is the right time* (Agora é o momento certo); *It's now or never* (É agora ou nunca).
- *Number*: número – "Lamber". Como exemplo de frase, teríamos: *What is your room number?* (Qual o número do seu quarto?).
- *Of*: de, da, dos, das – "Fé". Como exemplos de frases, teríamos: *A man of humble origins* (Um homem de origens humildes); *The book of books* (O livro dos livros).
- *Often*: frequentemente – "Ofenda". Como exemplo de frase, teríamos: *We often see him around here these days* (Nós frequentemente o vemos por aqui estes dias).
- *Old*: velho – "O dia". Como exemplo de frase, teríamos: *It's is an old car, but I like it just the same.* (É um carro velho, mas eu gosto dele da mesma forma).
- *On*: sobre, em cima, em direção a – "Onça". Como exemplos de frases, teríamos: *The book is on the table* (O livro está em cima da mesa); *He's on holiday* (Ele está de férias).

- *Once*: uma vez – "Onça". Como exemplos de frases, teríamos: *I have said it once and I will say it again* (Já disse isto uma vez e vou dizer novamente); *Once in a while* (De vez em quando).
- *One*: um, uma – "Ano". Como exemplos de frases, teríamos: *Give me one book* (Dê-me um livro); *Tell me one thing* (Diga-me uma coisa).
- *Only*: apenas, único, somente – "Olhe". Como exemplos de frases, teríamos: *I can give you only one dollar* (Eu posso dar-lhe apenas um dólar); *You are my only friend* (Você é o meu único amigo).
- *Or*: ou – "Ora". Como exemplos de frases, teríamos: *Either you or John will have to go to the airport* (Ou você ou o João terão que ir ao aeroporto); *You have to choose, it's me or the computer* (Você tem que escolher, ou eu, ou o computador).
- *Order*: encomendar, ordenar – "Arder". Como exemplos de frases, teríamos: *I ordered two books from him* (Eu encomendei dois livros com ele); *I ordered him to shut up* (Eu ordenei a ele que se calasse).
- *Other*: outro – "Aterra". Como exemplos de frases, teríamos: *Some other day perhaps* (Algum outro dia, talvez); *Give me the other book* (Dê-me o outro livro).
- *Our*: nosso – "Aveia". Como exemplos de frases, teríamos: *This is our new house* (Esta é nossa nova casa); *Where is our teacher?* (Onde está a nossa professora?).
- *Out*: fora – "Alto". Como exemplos de frases, teríamos: *Get out of here!* (Saia daqui!); *Mrs Smith is out, would you like to leave a message?* (A Senhora Smith não está, você gostaria de deixar um recado?).
- *Over*: acima, encerrado – "Ovo". Como exemplos de frases, teríamos: *He's over forty years old* (Ele tem mais de quarenta anos); *Look over the fence* (Olhe por sobre a cerca); *The show is over* (O show está encerrado).
- *Own*: possuir, próprio – "Um". Como exemplos de frases, teríamos: *He owns a nice house* (Ele possui uma bela casa); *He has his own business* (Ele possui o seu próprio negócio).
- *Part*: parte, dividir – "Parte". Como exemplos de frases, teríamos: *Give me my part of the money* (Dê-me a minha parte do dinheiro); *I will take no part in this conspiracy* (Não tomarei parte nesta conspiração).
- *Pass*: passar – "Passe". Como exemplo de frase, teríamos: *He didn't pass his examinations* (Ele não passou em seus exames).

- *People*: pessoas – "Pipi". Como exemplo de frase, teríamos: *There were 5,000 people at the show* (Havia 5.000 pessoas no show).
- *Perhaps*: talvez, possivelmente – "Peraltas". Como exemplo de frase, teríamos: *Perhaps it's important to think about that* (Talvez seja importante pensar sobre aquilo).
- *Place*: colocar, lugar – "Plano". Como exemplos de frases, teríamos: *This is the place I told you about* (Este é o lugar de que lhe falei); *There is no better place than home* (Não existe lugar melhor que nossa casa).
- *Poor*: pobre – "Porre". Como exemplo de frase, teríamos: *Poor girl, she loves the wrong man* (Pobre garota, ela ama o homem errado).
- *Power*: poder, força – "Poder". Como exemplos de frases, teríamos: *I don't have the power to let you go* (Eu não tenho o poder para deixá-lo ir); *The USA is the most powerful nation in the world* (Os EUA são o país mais poderoso do mundo).
- *Present*: presente – "Presente". Como exemplo de frase, teríamos: *He gave a present to his girlfriend* (Ele deu um presente a sua namorada).
- *Public*: público – "Pública". Como exemplo de frase, teríamos: *You should exercising speaking in public* (Você deve praticar falar em público).
- *Put*: colocar – "Pote". Como exemplo de frase, teríamos: *Put the juice in the jar* (Coloque o suco na jarra).
- *Quite*: completamente, absolutamente, muito, realmente – "Pique". Como exemplo de frase, teríamos: *He has quite recovered from his financial problems* (Ele já se recuperou completamente de seus problemas financeiros).
- *Rather*: preferencialmente, mais – "Rato". Como exemplos de frases, teríamos: *I'd rather not do it now* (Preferia não fazer isto agora); *This book is rather more difficult than the other one* (Este livro é bem mais difícil que o outro).
- *Reason*: razão – "Risonho". Como exemplo de frase, teríamos: *That's the reason why I love you* (Esta é a razão pela qual eu te amo).
- *Reply*: responder – "Réplica". Como exemplo de frase, teríamos: *He replied "That's none of your business"* (Ele respondeu "Não é da sua conta").
- *Right*: direito, direita – "Rato". Como exemplos de frases, teríamos: *Now, turn right and then turn left* (Agora, vire à direita e, então, à esquerda); *It's is not right to take money from your parents* (Não é

direito – correto – pegar dinheiro de seus pais); *Do the right thing* (Faça a coisa certa).

- *Room*: quarto, espaço – "Rumo". Como exemplo de frase, teríamos: *This is a very spacious house, it has ten rooms* (Esta é uma casa muito espaçosa, ela tem dez cômodos).
- *Round*: redondo, arredondar – "Ronda". Como exemplos de frases, teríamos: *His head is round* (Sua cabeça é redonda); *Where is the round headed kid?* (Onde está o garoto de cabeça arredondada?).
- *Same*: o mesmo – "Saiu". Como exemplos de frases, teríamos: *It is the same dog* (É o mesmo cachorro); *For me it is the same thing* (Para mim é a mesma coisa); *Speak the same to all people* (Fale a mesma coisa para todas as pessoas).
- *Say* (*say, said, said*): dizer – "Sei, saia". Como exemplos de frases, teríamos: *I have nothing to say* (Eu não tenho nada a dizer); *Please, say something* (Por favor, diga alguma coisa).
- *Sea*: mar, oceano – "Saci". Como exemplo de frase, teríamos: *I live by the sea* (Eu moro próximo ao mar).
- *Second*: segundo – "Segundo". Como exemplo de frase, teríamos: *He was second in the competition* (Ele foi o segundo na competição).
- *See* (*see, saw, seen*): ver – "Cio". Como exemplos de frases, teríamos: *I see you clearly now* (Eu o vejo claramente agora); *I saw you at the movies yesterday* (Eu o vi no cinema ontem); *I have seen many like you in my life* (Já vi muitos como você na minha vida).
- *Seem*: parecer – "Ceiam". Como exemplo de frase, teríamos: *He seems to be a wealthy person* (Ele parece ser uma pessoa de posses).
- *Set*: conjunto, configurar, arrumar – "Seta". Como exemplo de frase, teríamos: *He bought a wonderful kitchen set for his wife* (Ele comprou um conjunto de cozinha magnifíco para sua esposa).
- *Several*: três ou mais – "Severo". Como exemplo de frase, teríamos: *You have to study several years to become a doctor* (Você tem de estudar muitos anos para se tornar um médico).
- *She*: ela – "Xixi". Como exemplos de frases, teríamos: *She likes me* (Ela gosta de mim); *She knows who I am* (Ela sabe quem eu sou).
- *Side*: lado – "Saída". Como exemplo de frase, teríamos: *Whose side are you on?* (De que lado você está?).
- *Since*: desde – "Lince". Como exemplo de frase, teríamos: *I haven't drank since then* (Eu não bebi desde então).

- *Sir*: senhor – "Circo". Como exemplo de frase, teríamos: *Where would you like to go Sir?* (Onde o Senhor gostaria de ir?).
- *Six*: seis – "Sexo". Como exemplo de frase, teríamos: *Could you please give me six eggs?* (Você poderia me dar seis ovos?).
- *Small*: pequeno – "Esmola". Como exemplo de frase, teríamos: *This is a small car* (Este é um carro pequeno).
- *So*: então, tão, tanto, também – "Sopa". Como exemplo de frase, teríamos: *Don't get so upset!* (Não fique tão desapontado!); *So what?* (E então?).
- *Some*: algum, alguma, alguns, algumas – "São". Como exemplos de frases, teríamos: *I need some money* (Eu preciso de algum dinheiro); *We have some books at home* (Nós temos alguns livros em casa).
- *Something*: alguma coisa – "Santinho". Como exemplo de frase, teríamos: *Give me something, whatever you can* (Dê-me alguma coisa, o que você puder).
- *Son*: filho – "Santa". Como exemplo de frase, teríamos: *He is my first son* (Ele é meu primeiro filho).
- *Soon*: em breve – "Sono". Como exemplos de frases, teríamos: *How soon do you think we'll be able to be back?* (Em quanto tempo você acha que seremos capazes de voltar?); *No, no, it's too soon* (Não, não, é muito cedo).
- *Stand* (*stand, stood, stood*): levantar-se – "Estante". Como exemplos de frases, teríamos: *Please, stand up now* (Por favor, levante-se agora); *He just stood there, looking at me* (Ele apenas ficou lá em pé, olhando para mim).
- *State*: estado, situação – "Deite". Como exemplos de frases, teríamos: *His present state is stable* (O seu estado atual é estável); *The house was in a deplorable state* (A casa estava em um estado deplorável); *How many states are there in Brazil?* (Quantos estados existem no Brasil?).
- *Still*: ainda, quieto – "Estilo". Como exemplos de frases, teríamos: *I still don't understand* (Eu ainda não entendi); *Keep still, it is dangerous to move* (Fique quieto, é perigoso se mover); *He is still working on his book* (Ele ainda está trabalhando em seu livro).
- *Such*: tão – "Sachi". Como exemplos de frases, teríamos: *He is such an interesting person* (Ele é uma pessoa tão interessante); *I have never heard such nonsense* (Eu nunca ouvi tal absurdo).

- *Take* (*take, took, taken*): levar, pegar – "Talco, taco". Como exemplos de frases, teríamos: *Take a sweet darling* (Pegue um doce, querida); *It took me more than five days to finish the painting* (Eu levei mais de cinco dias para terminar a pintura); *I have taken the shortest route to London* (Eu peguei a rota mais curta para Londres).
- *Than*: do que (para comparações) – "Dizem". Como exemplos de frases, teríamos: *John is more intelligent than Richard* (John é mais inteligente que Richard); *It's better to live a day as a lion than a thousand as a sheep* (É melhor viver um dia como um leão do que mil como um carneiro).
- *That*: aquele, aquela – "Data". Como exemplos de frases, teríamos: *That is the stolen car* (Aquele é o carro roubado); *That woman doesn't like children* (Aquela mulher não gosta de crianças).
- *The*: o, a, os, as – "Dê". Como exemplos de frases, teríamos: *The book is on the table* (O livro está sobre a mesa). *The cars are new* (Os carros são novos).
- *Their*: deles, delas – "Dizer". Como exemplos de frases, teríamos: *Their cars are outside* (Os carros deles estão lá fora); *Their dresses were finished one our before the party* (Os vestidos delas ficaram prontos uma hora antes do baile).
- *Them*: a eles, a elas – "Dizem". Como exemplos de frases, teríamos: *Give them their money* (Dê-lhes o dinheiro); *Talk to them now* (Fale com eles agora).
- *Themselves*: eles mesmos – "Dizem selvas". Como exemplos de frases, teríamos: *They did it by themselves* (Eles mesmos fizeram isto).
- *Then*: então, em seguida, após – "Trem". Como exemplo de frase, teríamos: *First, you finish your homework, then you can go out and play* (Primeiro, você termina o seu dever de casa, então você pode sair e brincar).
- *There*: lá – "Dizer". Como exemplos de frases, teríamos: *She is there* (Ela está lá); *There they are!* (Lá estão eles!).
- *These*: estes, estas – "Giz". Como exemplos de frases, teríamos: *These are the books you ordered* (Estes são os livros que você encomendou); *These are ducks and those are chicken* (Estes são gansos e aquelas são galinhas).

- *They*: eles, elas – "Dei". Como exemplos de frases, teríamos: *They are the most beautiful group of girls at school* (Elas são o grupo de garotas mais bonitas da escola); *They like fishing at the weekends* (Eles gostam de pescar nos finais de semana).
- *Thing*: coisa – "Tinta". Como exemplos de frases, teríamos: *There are a few things you should know about* (Existem algumas coisas que você deve saber); *Don't touch this thing* (Não toque esta coisa).
- *Think (think, thought, thought): pensar, achar – "Tique": I think you are the nicest person on earth* (Eu acho que você é a pessoa mais gentil da terra); *I thought it would work* (Eu pensei que fosse funcionar); *I have never thought you would have the courage to do that* (Eu nunca pensei que você tivesse a coragem de fazer aquilo).
- *This*: este, esta – "Diz". Como exemplos de frases, teríamos: *This is my friend, Paul* (Este é o meu amigo, Paulo); *This is my girlfriend* (Esta é minha namorada).
- *Those*: aqueles – "Doze". Como exemplos de frases, teríamos: *Those are the people I saw at the bank* (Aquelas são as pessoas que vi no banco); *Those are the books I wanted to buy* (Aqueles são os livros que eu queria comprar).
- *Though/although*: embora, apesar de – "Trote". Como exemplos de frases, teríamos: *Although it was cold, he decided to stay out all day long* (Embora estivesse frio, ele decidiu ficar fora o dia todo); *I'll try to finish it today, though I don't think it will be possible* (Eu tentarei terminá-lo hoje, embora eu não ache que seja possível).
- *Thousand*: mil – "Tosam". Como exemplo de frase, teríamos: *Ten thousand people live in my city* (Dez mil pessoas vivem em minha cidade).
- *Three*: três – "Frio, trilho". Como exemplo de frase, teríamos: *The three of you, go home now!* (Vocês três, vão para casa agora!).
- *Through*: através – "Truta". Como exemplos de frases, teríamos: *He got to his present position through hard work and dedication* (Ele atingiu a sua posição atual através de trabalho duro e dedicação); *Look through the window* (Olhe através da janela).
- *Time*: tempo – "Time". Como exemplo de frase, teríamos: *The time to go home has arrived* (Chegou a hora de ir para casa).

- *To*: para. Como exemplos de frases, teríamos: *I work to live* (Eu trabalho para viver); *I am going to Rio this weekend* (Eu vou para o Rio este fim de semana).
- *Together*: junto – "Duqueza". Como exemplo de frase, teríamos: *Let's all sing together* (Cantemos todos juntos).
- *Too*: também, muito – "Atum". Como exemplos de frases, teríamos: *I like her and I like you too* (Eu gosto dela, e gosto de você também); *She is from England too* (Ela também é da Inglaterra); *This is too difficult for me to understand* (Isto é muito difícil para eu entender).
- *True*: verdade – "Tribo". Como exemplo de frase, teríamos: *Is it true?* (É verdade?).
- *Turn*: virar, transformar – "Terno". Como exemplos de frases, teríamos: *Don't turn now* (Não se vire agora); *He turns to his father whenever he has problems* (Ele recorre a seu pai sempre que tem problemas).
- *Twenty*: vinte – "Doente". Como exemplo de frase, teríamos: *He's twenty years old* (Ele tem vinte anos de idade).
- *Two*: dois – "Tatu". Como exemplos de frases, teríamos: *Two and two are four* (Dois e dois são quatro); *Two hours from now, meet me at the station* (Daqui a duas horas encontre-me na estação).
- *Under*: sob – "Ande". Como exemplos de frases, teríamos: *The book is under the table* (O livro está sob a mesa); *20,000 leagues under the sea* (20.000 léguas submarinas).
- *Until/till*: até que – "Cantil". Como exemplos de frases, teríamos: *Until I hear from them, we'll do nothing* (Até que tenhamos notícias deles, não faremos nada); *Let's wait until the end of the tests* (Vamos esperar até o fim dos testes); *He works from morning till night* (Ele trabalha da manhã até a noite).
- *Up*: para cima – "A pé". Como exemplos de frases, teríamos: *The ball went up* (A bola foi para cima); *He gets up at six everyday* (Ele se levanta às seis todos os dias).
- *Upon*: sobre – "Cupom". Como exemplo de frase, teríamos: *Upon my word, I swear this is the truth* (Por minha palavra, eu juro que esta é a verdade).

- *Us*: a nós, nos – "Asma". Como exemplos de frases, teríamos: *Give us the results* (Dê-nos os resultados); *Any time you want, come and visit us* (Quando você quiser, venha nos visitar).
- *Use*: usar – "Luz". Como exemplo de frase, teríamos: *I use the same toothpaste everyday* (Eu uso a mesma pasta de dentes todos os dias).
- *Very*: muito – "Vela". Como exemplos de frases, teríamos: *He is very intelligent* (Ele é muito inteligente); *The test was very difficult* (O teste estava muito difícil).
- *Voice*: voz – "Voz". Como exemplo de frase, teríamos: *I hear voices* (Eu ouço vozes).
- *Want*: querer, necessidade – "Monte". Como exemplo de frase, teríamos: *I want to be there when he arrives* (Eu quero estar lá quando ele chegar).
- *War*: guerra – "Mar". Como exemplo de frase, teríamos: *War should be avoided by all means* (A guerra deve ser evitada de todas as formas).
- *Water*: água – "Vote". Como exemplo de frase, teríamos: *Water is essential to life* (A água é essencial à vida).
- *Way*: caminho, maneira – "Rei". Como exemplos de frases, teríamos: *Do you know the way to the shopping center?* (Você sabe o caminho para o shopping center?); *There are two ways to do this* (Existem duas maneiras de se fazer isto).
- *We*: nós – "Vi". Como exemplos de frases, teríamos: *We are very proud of you* (Nós estamos muito orgulhosos de você); *We will finish that in the morning* (Nós terminaremos isto de manhã).
- *Well*: bem, poço – "Mel". Como exemplos de frases, teríamos: *He is well now* (Ele está bem agora); *Well, I'd rather be at the beach now* (Bem, eu preferia estar na praia agora); *This is the deepest well around here* (Este é o poço mais profundo por aqui).
- *Were*: passado do verbo *to be*, estava – "Ver". Como exemplos de frases, teríamos: *If I were you, I would study more* (Se eu fosse você, eu estudaria mais); *I were there when the crime happened* (Eu estava lá quando o crime aconteceu).

- *What*: o que, quais – "Late". Como exemplos de frases, teríamos: *What are you doing?* (O que você está fazendo?); *What are their names?* (Quais são os nomes deles?); *What is this?* (O que é isto?).
- *When*: quando – "Vem". Como exemplos de frases, teríamos: *I don't know when they will be back* (Eu não sei quando eles estarão de volta); *When you see him, tell him not to come here again* (Quando você o ver, diga-lhe para não voltar aqui novamente).
- *Where*: onde – "Ver". Como exemplos de frases, teríamos: *Where is my book?* (Onde está o meu livro?); *Where are you?* (Onde você está?).
- *Which*: qual, de qual – "Piche". Como exemplos de frases, teríamos: *Which car do you prefer?* (Qual carro você prefere?); *Which one do you want?* (Qual você quer?).
- *While*: enquanto, período de tempo – "Barril". Como exemplos de frases, teríamos: *Why don't you stay with me while your wife goes shopping?* (Por que você não fica aqui enquanto sua esposa faz as compras?); *I haven't seen him for a long while* (Eu não o vejo por um bom tempo).
- *White*: branco – "Vai-te". Como exemplo de frase, teríamos: *White is my favourite color* (Branco é a minha cor favorita).
- *Who*: quem – "Nu". Como exemplos de frases, teríamos: *Who did it?* (Quem fez isto?); *Who are you?* (Quem é você?).
- *Who/whom*: quem, a quem – "Nu, anão". Como exemplos de frases, teríamos: *To whom did you give the car keys?* (A quem você deu as chaves do carro?); *Who do you think I am?* (Quem você pensa que sou?).
- *Whole*: completo, inteiro – "Rolo". Como exemplo de frase, teríamos: *The whole city is revolted with the brutal crime* (Toda a cidade está revoltada com o crime brutal).
- *Whose*: de quem, cujo, cuja – "Rosa". Como exemplo de frase, teríamos: *Whose car is this?* (De quem é este carro?).
- *Why*: porque – "Aí". Como exemplo de frase, teríamos: *Why have you returned?* (Por que você voltou?).
- *With*: com – "Diz sim". Como exemplos de frases, teríamos: *I am going with you* (Eu vou com você); *I love coffee with milk* (Adoro café com leite).
- *Within*: dentro de – "Diz sim". Como exemplo de frase, teríamos: *I will see you within an hour* (Eu o verei dentro de uma hora).

- *Without*: sem, fora – "Vi alta". Como exemplos de frases, teríamos: *I arrived here without any money* (Eu cheguei aqui sem dinheiro algum); *It is raining without* (Está chovendo lá fora).
- *Woman*: mulher – "Humana". Como exemplo de frase, teríamos: *She is the woman of my dreams* (Ela é a mulher dos meus sonhos).
- *Word*: palavra – "Ordem". Como exemplo de frase, teríamos: *I can't find the right words for this occasion* (Eu não consigo encontrar as palavras certas para esta ocasião).
- *Work*: trabalhar – "Arco". Como exemplo de frase, teríamos: *We must all work* (Nós todos precisamos trabalhar).
- *World*: mundo – "Ordem". Como exemplos de frases, teríamos: *The world is ours* (O mundo é nosso); *He lives in a world of fantasy* (Ele vive num mundo de fantasia).
- *Would*: futuro condicional – "Dia". Como exemplos de frases, teríamos: *I would go to Rio this weekend if I had the money* (Eu iria para o Rio este final de semana se eu tivesse dinheiro); *I would have told her before if I had known before* (Eu teria contado a ela se eu soubesse).
- *Year*: ano – "Ir". Como exemplos de frases, teríamos: *It will take four years to finish the road* (Levará quatro anos para terminar a estrada); *He was born 25 years ago* (Ele nasceu 25 anos atrás); *He has been living here for many years* (Ele tem vivido aqui por muitos anos).
- *Yet*: já, ainda – "E". Como exemplos de frases, teríamos: *They haven't arrived yet* (Eles ainda não chegaram); *She's arrogant and proud and yet I like her* (Ela é arrogante e orgulhosa e ainda assim eu gosto dela).
- *You*: você, vocês – "Iô-Iô". Como exemplos de frases, teríamos: *You are wise* (Você é sábio); *You all must get out now* (Vocês todos precisam sair agora).
- *Young*: jovem – "Angu". Como exemplos de frases, teríamos: *Everybody wants to be forever young* (Todos querem permanecer jovens para sempre); *It is nice to be young* (É bom ser jovem).
- *Your*: seu, seus – "Melhor". Como exemplos de frases, teríamos: *Where are your books?* (Onde estão os seus livros?); *This is my book and that is your book* (Este é o meu livro e aquele é o seu livro).

UTILIZE TODO O POTENCIAL DE SUA MEMÓRIA PARA APRENDER INGLÊS

Memorização para aprender idiomas foi feito para todos que desejam aprender um novo idioma, mas, em especial, para aqueles que sentem grande dificuldade nesse processo. Se você se sente desmotivado, desanimado, crente de que nunca conseguirá aprender uma nova língua, este livro será uma ferramenta extremamente útil! A proposta da obra é a de servir de apoio para que você consiga, ao utilizar as técnicas de memorização apresentadas, acelerar e tornar mais fácil o seu aprendizado. O autor ensina como planejar e estabelecer metas específicas, realizáveis mediante atividades diárias. Desse modo, você irá:

- **Adquirir conhecimento com mais velocidade**
- **Fixar o aprendizado facilmente**
- **Aprender a se concentrar nos estudos**
- **Aumentar seu desempenho nas provas escolares**
- **Aumentar sua competitividade no mercado de trabalho**
- **Memorizar as 300 palavras mais comuns do idioma**

SOBRE O AUTOR

Marcos da Costa Gois ministra cursos de técnicas de memorização, leitura dinâmica e oratória no SENAC desde 1994 e participa de um programa diário e outro semanal na Rádio Londrina 560 AM. Durante seus anos de experiência, já teve mais de 13.000 alunos em aproximadamente 650 cursos e palestras.

ISBN 978 – 85 – 7930 – 028 – 8

9 788579 300288